



# Téli sportok elektronikus munkafüzet

Béki Piroska

Kézirat lezárva: 2015. november 20.

*A tananyag elkészítését a "3.misszió"  
Sport és tudomány a társadalomért  
Kelet-Magyarországon **TÁMOP-  
4.1.2.E-15/1/Konv-2015-0001** számú  
projekt támogatta. A projekt az  
Európai Unió támogatásával, az  
Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósult meg.*





## **TARTALOMJEGYZÉK**

### **Bevezetés**

### **1. Fejezet**

**Téli olimpiák helyszínei**

**Téli olimpiai játékok**

**Magyar érmesek a téli olimpiákon**

**Jeges sportok az olimpiákon**

**Havas sportok az olimpiákon**

### **2. Fejezet**

**Jeges Sportok**

#### **Egyéni sportok**

**Curling vagy jégteke**

Versenyszabályok

**Műkorcsolya**

Versenyszabályok

**Gyorskorcsolyázás**

Versenyszabályok

**Szánkózás**

Versenyszabályok

**Bob**

Versenyszabályok

**Szkeleton**

Versenyszabályok

**Jégvitorlázás, jégszörf**



### **Csapatsportok**

#### **Jégkorong**

A játék

#### **Bandy vagy jéglabdázás**

A játék

#### **Ringette**

A játék

### **3. Fejezet**

#### **Havas sportok**

Történeti áttekintés

#### **Északi versenyszámok**

##### **Síugrás**

Versenyszabályok

##### **Sífutás**

Versenyszabályok

##### **Sílovészet vagy biathlon**

Versenyszabályok

Egyéni verseny

Sprintversenyek

Üldöző versenyek

Tömegrajt versenyek

Váltóversenyek

##### **Északi összetett**

Versenyszabályok

##### **Telemark sielés**

Versenyszabályok



Telemark óriás műlesiklás

Sprint

Klasszikus

Telekross

### **Alpesi versenyszámok**

#### **Alpesi síelés**

##### **Versenyszabályok**

Lesiklás

Műlesiklás

Óriás-műlesiklás

Szuperóriás műlesiklás

Alpesi összetett

Paralel versenyek

Terepsízés

Carving

#### **FIS-en kívüli versenyek:**

Formációs versenyek

Síoktatók versenye

#### **Síakrobatika**

##### **Versenyszabályok**

Síbalett

Buckasízés

Akrobatikus ugrás

Negyedcső, félcső

Terep park

#### **Hódeszka, snowboard**

##### **Versenyszabályok**



Snowboardcross

Paralel óriás-műlesiklás

Paralel műlesiklás

Félcső

Terep park

**Ábrák jegyzéke**

**Felhasznált szakirodalom**



## **Bevezetés**

A téli sportok múltja visszavezethető az emberiség történetében az ősember megjelenéséhez. Azokon a területeken, ahol hó és jég borította a föld felszínét szükség volt a közlekedéshez olyan eszközök kialakítására, melyek megkönnyítették a mindennapi létfenntartást. Több olyan barlang- illetve sziklarajzot is találtak, amelyek a korai kőkorszakból valók; ezeken sílécet használó embereket jelenítettek meg. Az első síelő alak ábrázolását Kínában találták meg, korát hozzávetőlegesen 10000 évvel ezelőttire becsülik. A mai Oroszország területén, Moszkvától mintegy 1200 kilométerre észak-keleti irányban fekvő Sindorkoye tónál szintén találtak olyan időszámításunk előtt 6300–5000 között keletkezett ábrákat, melyek síelőket örökítettek meg. Svájcban, Skandináviában és Oroszországban szintén feltártak olyan leleteket, melyek a korcsolyázáshoz fűződnek, a világ legöregebb korcsolyái nagyjából 3000 évesek. Nagy állatok combcsontjából készült, a felrögzítést bőr szíjjal végezték. A versenyzés a téli sportokban viszont csak később terjedt el, míg a szabadidősportban viszonylag hamar felismerték a szórakozási lehetőségeket a téli sportok területén. A téli olimpiák története sem nyúlik vissza olyan messzire, mint a nyáriaké. Az első téli olimpiát 1924-ben rendezték a franciaországi Chamonix-ban. A téli olimpiák sikeres lebonyolítása mindig nagyban függött az időjárási és földrajzi tényezőktől. A sportágak mennyisége is elmarad a nyáriakétól és a népszerűsége is alulmarad. A sportágak megjelenése az olimpiák programján és eltűnésük is a nézettség hiányára, vagy a nevezők alacsony számára vezethető vissza. Ahhoz, hogy egy sportág bekerüljön a téli olimpiai játékok programjába, széles körben gyakoroltnak kell lennie, legalább 25 országban, 3 különböző kontinensen kell űzni a versenyzőknek.

Ebben a munkafüzetben bemutatjuk a tél változatos sportvilágát mind az olimpián, mind pedig azon kívül.

## **1. Fejezet**

### **Téli olimpiák helyszínei:**

1. téli olimpia 1924 Chamonix (Franciaország)
2. téli olimpia 1928 St. Moritz (Svájc)
3. téli olimpia 1932 Lake Placid (USA)
4. téli olimpia 1936 Garmisch-Partenkirchen (Németország)
5. téli olimpia 1948 St. Moritz (Svájc)
6. téli olimpia 1952 Oslo (Norvégia)
7. téli olimpia 1956 Cortina d'Ampezzo (Olaszország)
8. téli olimpia 1960 Squaw Valley (USA)
9. téli olimpia 1964 Innsbruck (Ausztria)
10. téli olimpia 1968 Grenoble (Franciaország)
11. téli olimpia 1972 Szapporo (Japán)
12. téli olimpia 1976 Innsbruck (Ausztria)



13. téli olimpia 1980 Lake Placid (USA)
14. téli olimpia 1984 Szarajevo (Jugoszlávia)
15. téli olimpia 1988 Calgary (Kanada)
16. téli olimpia 1992 Albertville (Franciaország)
17. téli olimpia 1994 Lillehammer (Norvégia) első önálló
18. téli olimpia 1998 Nagano (Japán)
19. téli olimpia 2002 Salt Lake City (USA)
20. téli olimpia 2006 Torino (Olaszország)
21. téli olimpia 2010 Vancouver (Kanada)
22. téli olimpia 2014 Szocsi (Oroszország)
23. téli olimpia 2018 PyeongChang (Dél-Korea)

### **Téli olimpiai játékok**

Az önálló téli olimpiák megrendezésének gondolata a Nemzetközi Olimpiai Bizottság 1911-es, Budapesten megtartott ülésén merült fel először. Az ötletet az északi országok nem fogadták nagy örömmel, féltették saját tradicionális téli rendezvényeiket, az 1901 óta megrendezett Északi Játékokat, illetve a Vasaloppet sífutásukat a svédek, a Holmenkollen-i síversenyüket pedig a norvégok védték. Ennek folyományaként a svédek elutasították a stockholmi nyári olimpián megrendezendő korcsolyaversenyek gondolatát is. Pierre de Coubertin báró is ódzkodott a téli olimpia rendezésétől, féltve a játékokat a téli üdülőhelyeken megszokott üzleti tevékenység átszivárgásától az akkoriban teljesen amatőr szellemiségbe. Az első téli olimpián szereplő versenyzőkben még nem tudatosodott, hogy olimpián vesznek részt, a később a NOB által visszamenőlegesen I. Téli Olimpiai Játékoknak minősített rendezvény először *Nemzetközi Téli Sporthétként vált ismertté*. Az eseményen megjelenő sportok száma kilenc volt és összesen 16 versenyszámban versenyeztek a sportolók, mely azóta hét sportágra csökkent, ellenben összesen 98 versenyszám van már a programban. . 1924 előtt a jégen játszott sportok közül a műkorcsolya és a jégkorong az 1908-as és az 1920-as nyári olimpián már megjelentek, így a téli sportok közül ez a kettő szerepelt először olimpiai játékokon. Négy téli olimpia megrendezésével az USA vezeti a listát, igaz Denver egy már odaítélt rendezéstől lépett vissza egy népszavazás miatt. A téli olimpiákra a nyári játékok kiegészítőjeként tekintettek a II. világháború előtt, mely megnyilvánult a rendezés jogának automatikusan a nyári olimpiát megrendező országnak odaadásával. Kivétel Hollandia volt ez alól az 1928. évi játékok kapcsán, mivel adottságai nem voltak alkalmasak a téli versenyek lebonyolítására.

Számos olyan bemutató sportág is megjelent, mely később nem kapott lehetőséget a tényleges részvételre. Ilyenek voltak a bandy (1952), a military patrol (1928, 1936 és 1948), a síbalett (1988 és 1992), sífőrgő (1928), paralimpiai versenyszámok alpesi síben és sífutásban (1984, 1988), kutyaszánhajtás (1932), gyorsí (1992), bajor curling (1936, 1964) és a téli öttusa (1948). A military patrol hivatalos síversenyszáma volt az 1924. évi téli olimpiai játékoknak, de a NOB



későbbi döntése értelmében ez jelenleg a biatlon egyik versenyszáma. A síbalett hasonlóan bemutatónaként jelent meg kétszer is, ma a síakrobatika egyik hivatalos versenyszáma.

A NOB által hivatalosan is elfogadott sportágak nemzetközi szervezete az Association of IOC Recognized Sports Federation (ARISF), mely tömöríti azokat a sportágak nemzetközi szervezetét, amelyek még nem kerültek bele az olimpiai programba. Egy a NOB elismert sportot bármikor fel lehet venni a programba a következő játékok alkalmával, ha a NOB olimpiai programbizottsága ezt megszavazza. Általában először bemutató sportként jelennek meg a sportágak, mielőtt hivatalosan is befogadják őket a programba. A nemzetközi sportszövetségek felelősök azért, hogy az általuk irányított sporttevékenység megfeleljen az Olimpiai Charta-ban megfogalmazott irányelveknek. A hivatalos elfogadás után, a sportág nemzetközi szövetsége lesz a hivatalos olimpiai szövetség is egyben. Azok a NOB által elfogadott sportok, amelyek nem (még) részei az olimpiai játékok programjának, általában a világbajnokságok programján szerepelnek, azaz nem maradnak nagy verseny nélkül. A téli olimpiák közül csak a valóban megrendezett kaptak sorszámot, eltérően a nyári játékoktól. Hazánk valamennyi téli olimpián képviseltette magát, a műkorcsolyázók voltak versenyzőink közül a legeredményesebbek, összességében öt érmet nyertek. A legutolsó érmünket, egy ezüstöt egy páros, 1980-ban a Regőczy Krisztina és Sallay András összetételű duó nyerte jég táncban.

### **Magyar érmesek a téli olimpiákon**

1932. Lake Placid Rotter Emília, Szollás László (műkorcsolya, páros) bronzérem

1948. St. Moritz Kékessy Andrea, Király Ede (műkorcsolya, páros) ezüstérem

1952. Osló Nagy Mariann, Nagy László (műkorcsolya, páros) bronzérem

1956. Cortina d'Ampezzo Nagy Mariann, Nagy László (műkorcsolya, páros) bronzérem

1980. Lake Placid Regőczy Krisztina, Sallai András (műkorcsolya, jég tánc) ezüstérem

Az alábbi sportágak szerepelnek a téli olimpiák programjában:

#### **Jeges:**

- Curling (nyolc csapat, négy fő/csapat).
- Bob (kettes, fű négyes)
- Szkeleton
- Szánkó (egyéni, fű kettes)
- Műkorcsolya (egyéni, páros, jég tánc)
- Gyorskorcsolya (hagyományos és rövidpályás)
- Jégkorong





**Havas:**

Északi:

- Síugrás
- Sífutás (hagyományos és szabad stílus, sprint: 1.5 km, 15+15, 7,5+7,5, 15+30, 10+15, 50 km, 30 km, 4x10, 4x5)
- Biathlon (sprint ffi 10 női 7.5, üldöző ffi12.5, női10, tömegrajtos ffi 15, női 12.5, egyéni ffi 20, női 15 km és ffi 4x7.5 váltó, női 4x6 váltó)
- Északi összetett (síurás, sífutás, egyéni, csapat és sprint.)

Alpesi:

- Alpesi sí (lesiklás, műlesiklás, óriás műlesiklás, szuperóriás műlesiklás, sí cross)
- Síakrobatika (akrobatikus ugrás, mogul, félcső, slope style)
- Snowboard (cross, paralel szlalom, félcső, slope style)
- Alpesi összetett (lesiklás, műlesiklás)

**Ellenőrző kérdések**

1. Párosítsa össze az olimpiai helyszíneket az évszámokkal!

1924	Calgary
1928	Chamonix
1936	Garmisch-Partenkirchen
1952	Lillehammer
1960	Oslo
1972	Squaw Valley
1988	St. Moritz
1994.	Szapporo
2010	Vancouver



2. Párosítsa össze a versenyszámokat és írja be őket a megfelelő helyre!

Havas		Jégkorong
Északi		Lesiklás
		Biathlon
Alpesi		Curling
		Sífutás
		Műlesiklás
Jeges		Északi összetett
		Akrobatika
		Jégtánc
		Bob

3. Mikor és hol rendezték az első önálló téli olimpiát?

4. Hogy nevezték először az első téli olimpiát?

5. Mely téli sportágak jelentek meg már a nyári olimpiák programjain?

6. Melyik sportágunk a legeredményesebb a téli olimpiákon?

7. Milyen két nagy csoportba soroljuk a téli sportágakat?

8. Soroljon fel néhány bemutató sportágat, melyek nem kaptak hivatalos engedélyt olimpiai szereplésre!

9. Nevezzen meg egy magyar érmest a téli olimpiák történetéből!



10. Mikor jelentek meg bemutató sportágként a téli olimpiákon a paralimpiai versenyszámok?

## **2. Fejezet**

### **Jeges Sportok**

Jeges sportok esetében beszélhetünk egyéni és csapat sportokról, megkülönböztetünk jégpályán és jégcsatornában űzött tevékenységeket. A pályák lehetnek fedettek vagy nyitottak.

### **Egyéni sportok**

#### **Curling vagy jégteke**

A curlinget magyarul jégtekézésnek is hívják, mely nem véletlen. A jégpályán űzött speciális tekeváltozat egy skót írásos emléken volt először megemlítve, amely 1511-ből a követ, a jeget, és a seprűt, mint egy sport eszközeit említette meg. Kezdetben befagyott folyók, tavak jegén meghatározott célhoz kellett csúsztatni a köveket és korong alakú tárgyakat. 1560-ban *Pieter Brueghel* egyik festményén már megörökítette a játék kezdetleges formáját. A 19. század közepén Skóciában már bajnokságot is rendeztek, így nagyon valószínű, hogy Észak-Amerika a skót emigránsok révén ismerkedett meg a sportággal. Az első európai egyesületet 1716-ban alapították Nagy-Britanniában, majdnem egy évszázaddal az első hivatalos észak-amerikai klub előtt, mely 1807-ben alakult Montrealban. 1959-ben megszervezték a sportág első, csak férfi csapatok részére kiírt világbajnokságát, melyen (mint általában ma is) Kanada dominált. A nők hivatalosan csak húsz évvel később kapcsolódtak be a versengésbe. Eleinte a játék csak Kanadában, az Egyesült Államokban és Észak-Európában terjedt el, de az 1924-es olimpián bemutató sportágként szerepelt, de a hivatalos programban csak 1988-ban szerepelt. Jelenleg 46 nemzet (köztük Magyarország is) tagja az ICF-nek.

1989-ben hazánkban is megalakult a Magyar Curling Szövetség, Günther Hummeltnek, a Nemzetközi Curling Szövetség elnökének támogatásával Budapesten. A curling igazi elterjedése Béres Alexandra nevéhez fűződik, aki maga is űzte a sportágot és saját népszerűségét is bevetette a játék ismertté tételében. Magyar versenyzők még nem indultak olimpián, de Európa bajnokságokon férfi csapatunk rendszeresen részt vesz.

### **Versenyszabályok**

A majdnem ötszáz éves sportág napjainkban éli a fénykorát, hiszen soha ennyi ember még nem curlingezett. A játék célja, hogy csapatok négy játékosa a 8–8 db, 20 kg-os követ egy koncentrikus körök egyikébe, azaz a „házba” juttassa el. A csapat többi tagja irányít és söpröget a kő előtt, a jobb csúszás elősegítése érdekében. A curlingpálya jégfelülete a permetező locsolású előkészítés miatt smirgliszzerű azért, hogy a curlingkő alatt vákuum keletkezzen. A kő a



játéktéren nemcsak csúszik, hanem általában saját tengelye körül is forog, melynek következtében a kő jobbra vagy balra hajló ívet ír le a csúszás közben. A játékban célszerű inkább gyengén útjára indítani az első köveket, mivel az erősen megjátszott kő útját tilos akadályozni és sok esetben túlmegy a célterületen. Az erős lökésnek lehet célja a már bent lévő, másik csapat követét kilökní a házból. A célkörök színe a versenyeken általában kék (külső) és piros (belső). A mérkőzés általában tíz menetből (end-ből) áll és holtverseny esetén újabb menetet játszanak. A menetet az a csapat nyeri, amelyiknek az egyik köve a ház középpontjához közelebb van. Az eredménybe beleszámító távolságokat a középponttól a kövek legközelebbi pontjához mérik. A játékot a versenyzők speciális talpú cipőkben játsszák, melynek egyik cipőtalpa jól csúszó teflonból készül, másik cipőtalpa pedig jól tapadó gumiból.

### **Ellenőrző kérdések**

#### **Igaz-Hamis**

1. A curling játékosok száma egy csapatban 8 fő.
2. A jégteke versenyeken kezdetekben csak férfiak indulhattak.
3. Curlingben nemzetközi versenyeket vegyes csapatoknak is szerveznek.
4. A jégteke a téli olimpián először bemutató sportágként szerepelt.
5. A curling a szimultán sportágak kategóriájába sorolható.
6. Magyarországon Béres Alexandra segítségével terjedt el.
7. Ma már az olimpiákon mindkét nem csapata versenyzik.
8. A curlinget a csapatsportokhoz soroljuk.
9. A curlingpálya jégfelülete teljesen sima.
10. Egy csapat versenyzői egyszerre vannak jelen a pályán.

#### **Műkorcsolya**

Svájcban, Skandináviában és Oroszországban találták meg a világ legöregebb korcsolyáit, koruk kb. 3000 év. Nagy állatok combcsontjából készült, a felrögzítést bőr szíjjal végezték. Erre utal egy régi holland szó is, amit a korcsolyára is használtak ebben az időben, a „schenkel”, mely egyébként combcsontot jelent. A kis jégkorszakban, a 14. században Hollandiában már fatalpon, vas csúszórészt használtak, hogy a könnyebb haladást elősegítsék a jégen, még mindig nem sportolási céllal. A korcsolyázás elsősorban az áruk mozgatását, a transzportációt szolgálta. Ezt a



vas csúszó részt már cipőre rögzítették bőr szíjjal. A kétélű korcsolya kialakulását az 1500-as évekre tehetjük. A mai modern műkorcsolyázás a 18. században, Angliából indult útnak. 1742-ben a skóciai Edinburghban alapították az első jeges sportokkal foglalkozó egyesületet. 1772-ben egy angol katonatiszt jelentette meg a sportág első a jellemző gyakorlatokat is tartalmazó szakkönyvét. Maga a műkorcsolya sportág robbanásszerű fejlődése Axel Paulsen nevéhez fűződik, aki már korábban a gyorskorcsolyázást is feltalálta. A Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség, az ISU (International Skating Union) 1892-ben alakult meg, míg az első hivatalos Európa-bajnokságot 1893-ban Berlinben rendezték meg, az első világbajnokságot pedig 1896-ban, Szentpéterváron tartották. A műkorcsolya már szerepelt a Chamonix-ban rendezett első téli olimpián, azonban olimpiai műkorcsolya versenyeket tartottak már 1908-tól is, igaznyári olimpián. Legkésőbb a jégtánc került legkésőbb az olimpiai programba, 1976-tól lett olimpiai versenyszám.

Magyarországon először 1867-ben jelent meg a sportág, mely óriási sikert aratott. Jackson Haines híres amerikai korcsolyázó bemutatójának hatására ugrásszerűen megnőtt a korcsolyázók száma idehaza. Kronberger Lili, aki hölgy létére férfi bajnoki címet szerzett volt az első magyar bajnokság sztárja 1900-ban. . Műkorcsolyázóink ugyanakkor jégtáncban érték el az eddigi legjobb eredményeket a téli olimpiák történetében: először 1948-ban a Kéessy Andrea–Király Ede páros, majd 1980-ban a Regőczy Krisztina–Sallay András duó jégtánc-gyakorlata hozott ezüstérmet Magyarországnak, melyet sajnos nem sikerült azóta sem megismételni.

### Versenyszabályok

A sportágban a versenyzők a zenével harmonizáló, komoly művészi igényű gyakorlatok technikailag minél tökéletesebb bemutatására törekednek.

### Szakágak:

- férfi-női egyéni,
- páros,
- jégtánc
- szinkron (formációs versenyek).

A műkorcsolya versenyeket fedett csarnokban lévő, szabványos méretű műjégpályán rendezik meg. Az egyéni verseny tartalmazza a meghatározott időtartamú kötelező gyakorlatot, a rövid programot (2'40" időtartamban), valamint a szabadkorcsolyázást (férfiaknál 4'30", nőknél 4'00" időtartamban) és az interpretív szabadkorcsolyázást. A páros korcsolyázás rövid programból (2'40" időtartamban), szabadkorcsolyázásból (4'30" időtartamban) valamint interpretív szabadkorcsolyázásból áll. Csak instrumentális zene megengedett, a vokális zenéért pontlevonás jár. A nagy nemzetközi versenyeken a versenybírószám két vezetőbíróból és legfeljebb kilenc pontozóbíróból áll, akik értékelik egyrészt a tartalmat másrészt a művészi hatást, valamint versenyzők helyezéseit állapítják meg. A jégtánc az olimpiánként kötelező egy egyénileg alkotott táncból és szabadkorcsolyázásból áll. A jégtánc elbírálásakor a 0-tól 5-ig terjedő pontszámskálát használnak a bírők, a tizedesek használata megengedett



A versenyeken a sportolók a következő ugrásokat szokták bemutatni:

- Axel
- Salchow
- Lutz
- Rittberger vagy Loop
- Toe Loop vagy leszúrt Rittberger
- Flip

A páros korcsolyázásban a 4 perc 30 másodperces körben az említett ugrásokon kívül még lépéssorokat és forgásokat kiviteleznek az emelések mellett, illetve fontosak a dobott ugrások és tartott, és a pörgetett emelések is. A nő egyéni versenyzők 4 percig tartó körjében a fent említett ugrásokból duplákat és triplákat is tudnak teljesíteni. A programnak tartalmaznia kell kombinációkat, ugrásokat, forgásokat és legalább egy lépéssort is. A rövidprogram 2 perc 40 másodperc időtartamú, lennie kell benne ugráskombináció(k)nak, különálló ugrás(ok)nak, egyéb elemeknek és forgásoknak.

A férfiak 4 perc 30 másodpercig tartó körjében általában tripla és négyfordulatos ugrások is vannak. A jégtánc fő elemei az emelések és a lépéssorok. A jégtáncban a fej fölé emelés tilos és a pár tagjai nem korcsolyázhatnak egymástól távol annyira, mint a páros műkorcsolyázásban. A jégtáncverseny sokáig a következő programokból tevődött össze:

- Kötelező tánc: minden évben a verseny előtt a 4 megadott tánc közül egyet kisorsolnak, amelyet be kell mutatniuk a pároknak ugyanarra a zenére.
- Eredeti tánc (original dance): a tánc 2 perc 30 másodpercig tart, és minden évre maximum három táncfajtát adnak meg, amelyből kettőt ritmusváltással kell felhasználniuk a programjukban a pároknak. Tehát ha az adott évben A, B és C zene van megadva, akkor a versenyzők a megnevezett háromfajta zenéből alkothatják a programjukat, vagy A-C-A váltás is megfelelő.
- Kür: önálló koreográfiájú, 4 percig tartó tánc.

Szinkronkorcsolyázás a műkorcsolyázás egyik versenye, amelyben 16 fős (lehet koedukált is) csapatok összhangban korcsolyázva mutatnak be művészi kivitelezett formációkat. A 60-as 70-es években, Észak-Amerikában sorban jöttek létre a szinkronkorcsolyázó csapatok, melyek akkoriban főleg egyetemistákból álltak. Az USA és Kanada korcsolyázó szövetségei írták le az első szabályokat is. A svédországi Göteborgban rendezték meg az első nemzetközi versenyt 1989-ben, ahol már képviseltette voltak hazánk színei is. Az ISU a szakágai közé 1990-es, az új-zélandi Christchurch-ben megtartott kongresszusán vette fel az akkor még formációs néven ismert korcsolyázást. 1993-ban változott szinkronkorcsolya névre a sportág elnevezése. A szinkronkorcsolyázás első világkupáját 1996-ban Bostonban rendezték meg, míg az első világbajnokságát 2000-ben Minneapolisban tartották, ahol a MAC Népstadion szinkronkorcsolyázó csapata képviselte a magyar színeket. Berecz Ilona és Dohány Andrea, két



korábbi műkorcsolyázónő nagyban járult hozzá a sportág itthoni fejlődéséhez. Az első Országos Bajnokságot 1993-ban Székesfehérváron rendezték meg. Magyarországon az első szinkronkorcsolyázó csapat 1988-ban alakult meg Budapesten. A nagy nemzetközi versenyeken és világbajnokságokon eddig minden évben képviselte csapat hazánkat. A 2008-as, Budapesten megrendezett Szinkronkorcsolyázó Világbajnokságon a debreceni székhelyű Team Passion csapata a 14. lett, mely helyezés mostanában is elfogadható a szakágban lévő nagy verseny miatt.

### **Ellenőrző kérdések**

#### **Reláció analízis**

1. A nemzetközi korcsolyázó szövetség rövidítése az ISU, mely 1990-ben alakult.
2. A műkorcsolyázás olimpiai versenyszáma a szinkronkorcsolya, mely egy 16 fős csapatból áll és formációs gyakorlatokat mutat be zenére.
3. A műkorcsolya versenyszámai közé tartozik a női-férfi egyéni verseny, a páros korcsolyázás rövid programból és szabadkorcsolyázásból áll.
4. A műkorcsolya a gyorskorcsolyázáshoz tartozik, a versenyzők meghatározott távokat tesznek meg ebben a versenyszámban.
5. A jégtánc fő elemei az emelések és lépéssorok, a versenyen a zene és a tánc harmóniája nagyon fontos.

#### **Igaz-Hamis**

6. A műkorcsolya olimpiai versenyszáma a jégtánc.
7. A szinkronkorcsolyázásban vegyes nemű csapatok is indulhatnak.
8. A rövid program a műkorcsolyában maximum 2.50 másodperc lehet.
9. A műkorcsolya szekvenciális sportág.
10. A műkorcsolyát az egyéni sportágak közé soroljuk.

#### **Gyorskorcsolyázás**

A gyorskorcsolyázás jéges sport, amely Hollandiában született meg a 17. században. A hollandok télen befagyott vizeken eleinte csontkorcsolyákon csúszkáltak, és 1676-ban már versenyt is rendeztek a befagyott csatornákon. Az első modern gyorskorcsolya versenyt 1863-ban Norvégiában rendezték meg, ahol a táv 1500 méter volt. Az első korszerű, vékony acélpengével





rendelkező korcsolyát a norvég Axel Paulsen tervezte meg 1880-ban. A sportág nemzetközi szervezete, a Nemzetközi Korcsolyázó Unió (International Skating Union, ISU) 1892-ben alakult meg, és az alapítók között volt a Budapesti Korcsolyázó Egylet is. 1891-ben rendezték meg Amszterdamban az első összetett világbajnokságot 0,5, 2,1 és 5 mérföldes távokon. 1970 óta az ISU rendez sprintvilágbajnokságokat is, melynek eredményét a férfiaknál és a nőknél is 500 + 1000 + 500 + 1000 méteres távok összetett időeredménye alapján hirdetik ki. 1996 óta rendezik mega távonkénti világbajnokságot is, melyeken a férfiak 500, 1000, 1500, 5000 és 10000 méteres távokon, a nők 500, 1000, 1500, 3000 és 5000 méteren indulhatnak. 2005 óta a van műsorban a látványos csapat üldözőverseny, amelyben háromfős csapatok versengenek egymással.

Magyarországon viszonylag hamar jelent meg a sportág, egy debreceni tanár (Szilágyi Sámuel) már az 1700-as években a befagyott Hortobágy folyó jegén csúszkált. 1869-ben Magyarországon elsőként megalakult a Budapesti Korcsolyázó Egylet, Pesti Korcsolyázó Egylet néven. 1871. december 17-én rendezték meg az első hivatalos hazai versenyt, ahol a férfiak egy gyorsasági és egy „ugrató” számban versenyezhettek, míg a nők a művészi korcsolyázásban szerzett tudásukat mutatták be a közönségnek. A krónikák szerint Péczely Andor győzött az első hivatalos gyorskorcsolyázó magyar bajnokságon, melyet 1900-ban rendezték meg. 1908-ban alakult meg a Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség (MOKSZ) nyolc egyesület részvételével. Pajor Kornél volt a magyar gyorskorcsolyázás legkiemelkedőbb versenyzője, aki 1949-ben az Oslóban megrendezett világbajnokságon első helyezést ért el. Hunyadi Emese világbajnoki (összetett, 1500 m) és olimpiai bajnoki (1500 m) bajnoki címeit már sajnos osztrák színekben szerezte meg, emiatt nem mondhatjuk magyar eredménynek. Kimagasló eredményeket ért el a sportágban Huszár Erika is, de sajnos érmet nem szerzett, viszont pontszerző volt.

### Versenyszabályok



Szabványos gyorskorcsolyapályák rajzai





Napjainkban hivatalos nemzetközi versenyeket kizárólag 400 méter hosszú és fedett műjéges oválpályákon rendeznek, de szabályos a 333 1/3 méter hosszú fedett és a nyitott 400-as pálya is. A sima felületű jégpálya versenysávján két, legalább 4 méter széles sávot helyeznek el, melyek 25–26 méter sugarú íveken kanyarodnak. A sávokat festett vonallal és műanyag bójákkal is jelölik a pontos futás érdekében. A versenyzők párban versenyezve minden kör után, az ún. váltóegyenesben sávot cserélve egyenlítik ki a külső és belső ívek általi eltérő távokat, így minden körben mindkettő egy külső és egy belső kanyarívet megtéve korcsolyázik pontosan 400 métert. A kívülről jövőnek van előnye a pályaváltásnál. A versenyzőpárokat kisorsolják, így nemcsak a párjuk ellen versenyeznek, hanem az órával is, az összes versenyző között a legjobb időeredményt elérő nyeri a versenyt. A csapatok a pálya két egymással szembeni oldaláról indulnak az üldözőversenyen, és a beérkezésnél a leghátsó ember eredménye számít csak. Az időt automatikusan mérik az időmérő rendszerek, de több versenyen kézi időmérést is alkalmaznak párhuzamosan. A rövidpályás gyorskorcsolya a jégkorongpályákon használt verzió, míg a nem jégen üzött változata a görkorcsolyázás.

A gyorskorcsolya-világ bajnokságok távjai:

- A két- vagy háromnapos az összetett világ bajnokságokon és az EB-ken a nők 500, 3000, 1500 és 5000 méteres, a férfiak 500, 5000, 1500 és 10 000 méteres távokon versenyeznek (a feltüntetett sorrendben).
- A kétnapos sprintvilág bajnokságok távjait mind a nők, mind a férfiak esetében 500, 1000, 500, 1000 méteres sorrendben kell teljesíteni. .
- A négynapos távonkénti világ bajnokságot a nők számára 500, 1000, 1500, 3000 és 5000 méteres távokon rendezik meg, míg a háromfős nemzeti csapatok számára kiírt csapat üldözőversenyben pedig legalább hat kört kell megtenniük. A férfiak 500, 1000, 1500, 5000 és 10 000 méteren versenyeznek egymással, az üldözőversenyben pedig legalább nyolc kört kell teljesíteniük. Az 500 méteres távot mind a nők, mind a férfiak kétszer teljesítik, és ezek összesített ideje adja a meg végeredményt. A téli olimpiákon távonkénti és csapat üldözőversenyeket rendeznek csak. A távok:
- A nők számára 500 (kétszer), 1000, 1500, 3000 és 5000 méter,
- A férfiak számára 500 (kétszer), 1000, 1500, 5000 és 10 000 méter (az 500 métert ők is kétszer teljesítik),
- A háromfős női nemzeti csapatoknak a csapat üldözőversenyben legalább hat kört, a férfiaknak legalább nyolc kört kell teljesíteniük.
- A lebonyolítási sorrend: férfi 5000 méter, női 3000 méter, férfi 500 méter, női 500 méter, férfi 1000 méter, női 1000 méter, férfi 1500 méter, női 1500 méter, férfi 10 000 méter, női 5000 méter. A csapat üldözőversenyeket az egyéni versenyek lezárulta után rendezik meg.



Hosszú-távú, maratoni versenyeket is rendeznek gyorskorcsolyázásban, melyeken több versenyző indul egyszerre, és megengedett némi fizikai kontaktus is a versenyzők között. Hollandiában 1909 óta rendezik meg a közel 200 kilométeres versenytávú Elfstedentocht-ot a befagyott csatornák jegén, ahol a résztvevők száma elérheti a 15000 főt is.

### **Ellenőrző kérdések**

#### **Többszörös választás**

1. Milyen távokon versenyeznek az olimpián a hagyományos gyorskorcsolyában?
  - A. Nők férfiak ugyanazokon a távokon.
  - B. Mindkét nem 500, 1000, 1500
  - C. Férfiak 5000, 10000 méteren is.
  - D. Csak női versenyeken van 500 méter.
2. A rövidpályás gyorskorcsolyára jellemző:
  - A. A váltózónában helyet cserélnek a versenyzők.
  - B. A versenyek szimultán rendszerben zajlanak.
  - C. A versenyek szekvenciális rendszerben zajlanak.
  - D. A pálya hossza 111 méter
  - E. Jégkorongpályákon szervezték először.
3. A gyorskorcsolya versenyszámai
  - A. Hagyományos
  - B. Jégtánc
  - C. Rövidpályás
  - D. Üldözőversenyek
  - E. Egyéni és páros
4. A gyorskorcsolya, mint a téli olimpia versenyszáma:
  - A. Mindkét változata egyszerre került fel az olimpia programjára.
  - B. A kezdetektől jelen volt a téli olimpia programján.
  - C. Elsőként 1924-ben jelent meg az olimpián a hagyományos gyorskorcsolya.
  - D. A rövidpályás gyorskorcsolya nem került be az olimpiai programba.
5. A hagyományos gyorskorcsolyára jellemző:
  - A. A versenyzők párban versenyeznek.
  - B. Váltó egyenesben sávot cserélnek így egyenlítik ki a külső és belső ívek hosszát.
  - C. A versenyzőpárokat sorsolással alakítják.
  - D. Jégkorongpályán zajlik a verseny.
  - E. A pályák kialakítása kör formájú.



## **Szánkózás**

A szánkósport a téli sportok egyike, versenyszerű szánkózás, amit a férfiak és a nők is űznek. Két szakága van: a természetes és a mesterséges pályákon való versenyzés. A mesterséges pályán űzött szánkóversenyeket a bobbal és a sikelettonnal azonos jégcsatornában rendezik.

A 19. század közepén St. Moritzban a helyi polgárok felháborodása mellett vidám angol fiatalok szánkókon csúszkáltak a város lejtős utcáin. Caspar Badrutt szállodatulajdonos meglátta ebben a turizmus fellendítésének lehetőséget, melyben William Bulpitt polgármester is segített és kialakítottak egy 1884-ben egy szánkópályát. Az első szánkóversenyt a svájci Davosban 1883-ban meg, melyet Georg Robertson ausztrál diák nyert a helyi postás előtt. 1913-ban, Drezdában megalakult a Nemzetközi Szánkósport Szövetség, amelyet három ország, Németország, Ausztria és Svájc hoztak létre. 1935-ben a bobosok kiváltak a szervezetből, és megalakították saját szervezetüket Fédération Internationale de Bobsleigh et de Tobogganing (FIBT) néven. A szánkósok csak 1957-ben alakították újra saját nemzetközi szövetségüket (Fédération Internationale de Luge de Course, FIL). Emiatt csak 1955-ben, Oslóban rendezték meg az első világbajnokságot, az olimpiákon pedig az 1964-es, innsbrucki játékok óta van csak jelen. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság athéni kongresszusa döntött 1954-ben a szánkósport felvételéről, melyre tíz évet még várni kellett. A gyorsasága miatt ez az egyetlen téli sportág, ahol az eredményszámításnál az ezredmásodperceket is figyelembe veszik.

### Versenyszabályok

A sportolók a hátukon fekvve versenyeznek az alacsony építésű szánkókon, a felnyúló „szarvakkal” és óvatos testsúlyáthelyezéssel irányítják a sporteszközt. A szánkó szabály szerint 124–135 centiméter hosszú, 15 centiméter magas lehet, a jéggel érintkező korcsolyák között 45 centiméter távolságra vannak egymástól. Súlyukat tekintve az együlékes szánkó tömege 21–25 kilogramm, a kétülékeseké 25–30 kilogramm között lehet. A versenyzők fontosabb felszerelése közé tartozik a tüskékkel ellátott kesztyű, melynek segítségével a starthelyről indulva gyorsítják fel magukat és a biztonságukat szolgáló bukósisak.

Napjainkban a szánkóversenyeket a sikelettonnal és a bobbal közös pályákon tartják meg. Az egyedüli, természetes hűtésű St. Moritz jégcsatornájában a szánkósok nem versenyeznek, azonban a mesterségesen hűtött többi pályán igen. A két nem számára a pálya hosszában is van eltérés, férfiaknál legalább 1000 méteresnek, nőknél legalább 800 méteresnek kell lennie. A versenyzők 120–160 km/órás átlagos sebességgel csúsznak le a félcsőben, míg 5g-t is elérheti a rájuk ható legnagyobb centrifugális gyorsulás értéke.

A természetben lévő szánkópályákat általában hegyes-dombos vidékeken, a természetes utak nyomvonalát követve szokták kialakítani. Ezeken a pályákon mesterséges hűtést nem alkalmaznak, és a csúszó felület sokkal szélesebb és síkfelületű, ellentétben a hűtött pályákkal. A



szánokon itt már irányításhoz használt gurti is van, és a versenyzők ezzel, illetve kézzel, lábbal és testsúly áthelyezéssel irányítják a szánkót.

A versenyeken női és férfi együlékes, férfi kétülékes és (1989 óta csak világbajnokságokon) vegyes-csapat versenyszámokat rendeznek meg. A nagy nemzetközi versenyeken a végeredményt egyéni számokban négy, míg a páros számokban két futam összesített időeredménye adja meg. A vegyescsapat-versenyek váltók, melyeket 1999 óta egy férfi, egy nő és egy páros részvételével rendeznek meg. A többi versenyzőt egy tábla megütésével a célba érő elsőnek induló sportoló indítja el.

## **Ellenőrző kérdések**

### **Igaz-Hamis**

1. A szánkó sportnak két szakága van a természetes és a mesterséges pályákon zajlók.
2. A szánkósport rajta van a téli olimpiák programján.
3. Mesterséges versenyeket jégcsatornában rendeznek.
4. A szánkón a versenyzők fejjel előre helyezkednek el.
5. A szánkó sportág kezdetektől jelen van a téli olimpiákon.
6. A szánkó sport csak 1966-tól van jelen a téli olimpiai játékokon.
7. Nemzetközi szövetsége a FIBT.
8. Egyéni és páros versenyeket is szerveznek.
9. Férfiak és nők egyaránt versenyeznek az olimpián szánkó sportágban.
10. A versenyzők futva rajtolnak, úgy lökik a szánt.

### **Bob**

Svájcban, a 19. század végén kormány szereltek egy szánra, mellyel egy új sportágat hoztak létre, a bobozást. Ugyanitt, St. Moritzban alakult meg az első bob klub 1897-ben, melyet újabbak követtek a téli üdülőhelyeken Európában. 1914-re már rendszeresen versenyeztek a bobosok, a természetes módon kialakult hó- és jégcsatornában. Az első bobozásra szánt szánkók fából készültek, azonban hamar áttértek az acélra, mely sokkal jobban bírta a nagy igénybevételt. A sportág elnevezése a *to bob* (fel-le mozogni) szóból származik, mert a sportolók induláskor előre-hátra mozgatták (a mai napig ez a technika jelen van) a szánt a nagyobb



indulósebesség elérése miatt. A bobozás nemzetközi szövetsége 1923-ban alakult meg Federation Internationale de Bobsleigh et de Tobogganing (FIBT), és a sportág már a következő évi téli olimpiai játékokon a franciaországi Chamonix-ban bemutatkozott. Akkortájt négy vagy ötfős csapatok indulhattak, az 1932. évi téli olimpiai játékokon szerepeltek a kettes bobok először. Sportágtörténeti érdekesség, hogy a bob hamarabb szerepelt az olimpiák műsorán, mint világbajnokságon, hiszen azt először 1930-ban rendeztek csak. Sokáig nem terjedt el igazán széles körben, mert a bobozás drága sport volt, és jobbára a gazdagok téli szórakozásának számított. A sportág az 1950-es évekre került olyan fejlődési stádiumba, hogy a ma ismert formája és szabályrendszere kialakult. A szórakozó amatőrök helyét professzionálisan készülő sportolók vették át, fokozatosan korszerűsödtek a bobok, a pályák és a felszerelések, a nemzetközi szövetség szabályrendszere pedig segítette a verseny látványos fejlődését. Az egész szezonban versenyzési lehetőséget biztosító a világkupa versenysorozatot elindították az 1980-as években, amely jól illeszkedett a világ- és Európa-bajnokságok és az olimpiai játékok sorába. A hölgyek viszonylag későn, csak az 1990-es években kezdték el a sportágot, és igaz csak kettes bobbal, de ők is bemutatkozhattak Salt Lake Cityben, a 2002-es téli olimpián.

### Versenyszabályok

Maga jármű különleges kialakítású, hátul nyitott acélvázaz szerkezet, amely négy darab acél korcsolyán siklik. Mivel a sebességet nagyban befolyásolja, ezért nagy figyelmet fordítanak a bob áramvonalas kialakítására. Az irányítást végző első pár korcsolyát az elöl ülő kormányos mozgatja erős kötelek segítségével. A hátsó ember fékezi le a bobot a célba érés után a fékszerkezet működtetésével, ami a fékkarok behúzását jelenti elsősorban. Az indulás előtt a versenybírók leellenőrzik a bob főbb paramétereit, közvetlenül a start előtt pedig még a korcsolyák hőmérsékletét, ugyanis előfordult már, hogy a sportolók melegítették a négy korcsolyát, hogy a bob legyen. A bob fő méreteit 1985-ben szabályozta a FIBT, melyben a kettesbob maximális hosszúsága 2,7 méter, a négyesbobé 3,8 méter, legnagyobb szélességük pedig 0,67 méter lehet. A bob maximális tömege is bekerült a szabálykönyvbe, a kettes bob legfeljebb 390 kilogramm, a négyes bob 630 kilogramm lehet.



A jégcsatorna (olimpic.org)

A pályák között van még természetes jéggel rendelkező, de egyre több a korszerű hűtőrendszerrel rendelkező, az időjárás hatásaitól gyakorlatilag független jégcsatorna. Minden pálya egyedi, egyenes szakaszok és különböző kialakítású, különböző nehézségi fokú ívek alkotják a félcsövet.



A pályák általában 1500 méter hosszúak, és több indulóhelyet is kialakítanak rajtuk. A nemzetközi versenyeken kihasználják a különböző pályák adta kihívásokat több, nagyban különböző karakterű pályán rendezik ugyanis a versenyeket. A hivatalos versenyekre használható pályák száma azonban a világon nem éri el a harmincat a magas fenntartási költségek miatt.

A versenyzők rugalmas, speciális anyagú, testhez simuló öltözetet és védőfelszerelésként bukósisakot viselnek. Cipőjük az atlétákéhoz hasonló szöges cipőt viselnek a jobb elrugaszkodás érdekében. A kormányosnak plexit visel a sisakján a megfelelő könnymentes látását biztosítván a zsinórzat kezelésével létrejövő kormányzáshoz. Gyakori, hogy versenyzők kesztyűt, könyök- és vállvédőt is viselnek, a versenyek közben gyakran előforduló oldalirányú ütődések és rossz esetben a felborulás miatt.

A bob versenyek kettes- és négyes bobbal zajlanak, az elsőnél kettő, a másodikonál négy versenyző ül a járműbe. A bobcsapat áll a kormányosból, a fékezőből, és a négyes bobban a többiek a tolók. A versenyzők álló helyzetből gyorsítják fel a lehető legnagyobb sebességre a bobot, mely a kettes bobnál az egyik versenyző a bob mellett, a másik mögötte fut, míg négyes bob esetében három sportoló a bob két oldalán, az egyik pedig mögötte tolja a járművet. Az indító szektor maximum 50 méter hosszú, melyen a négyesek csaknem 40 km/óra gyorsítják fel a sporteszközt, majd egymás mögé elhelyezkedve, meghatározott sorrendben beugranak a járműbe. Innen már csak a kormányos aktív, a többiek igyekeznek a bob belsejébe maradni, hogy minél kisebb legyen a légellenállás. Értelemszerűen a legjobb elektronikusan mért idővel rendelkező csapat a futam vagy verseny győztes.

## **Ellenőrző kérdések**

### **Igaz-Hamis**

1. A bob jelenléte az olimpiák programján folyamatos.
2. Kettes és négyes versenyeket rendeznek.
3. Jégcsatornában zajlik.
4. Természetes és mesterséges versenyszámai vannak.
5. Eredetileg 5 fős csapatok is versenyezhettek.
6. Az egyik leggyorsabb versenyszám az olimpián.
7. Kezdetektől nagyon népszerűnek mondható.
8. A bob elnevezés a bobbing angol szóból származik.





9. Az egyéni sportágak közé soroljuk.

10. Kezdetekben közös szövetségük volt a szánkó sportággal, majd a szekeletonnal együtt kiváltak és önálló szövetséget hoztak létre.

## **Szekeleton**

1892-ben a ma is szekeleton (görög eredetű skeletos szóból, jelentése angolul is csontváz) sportág járművét az angol L. P. Child fejlesztette ki, mely egy csontvázra emlékeztette a korabelieket, hiszen az általuk használt szánkóról minden felesleges dolgot leszerelt. Szekeleton versenyeket sokáig csak Svájcban, St. Moritzban a Cresta Run nevű természetes pályán rendeztek, de 1905-től a Stájerországi Muerzzuschlagban, 1908-ban és 1910-ben már a Semmeringen is voltak szekeleton rendezvények, melynek hatására a sportág egyre népszerűbb lett. A szekeleton bobbal közös nemzetközi szövetsége, a Federation Internationale de Bobsleigh et de Tobogganing (FIBT) 1923-ban alakult meg, és 1928-tól a sportág az olimpiák műsorán is szerepelt, köszönhetően FIBT NOB-ba 1926-ban történt belépésének. Az 1948-as, St. Moritzban rendezett téli olimpia műsorán még szerepelt, de ezután sokáig kikerült a menetrendből, és csak 2002-ben vált ismét állandó sportágává a téli olimpiák programjának. Világbajnokságokat 1989 óta rendeznek, az 1987-ben nagyon jól sikerült Eb sikerén felbuzdulva.

## Versenyszabályok

A versenyzők a közlekedési eszköz irányítását a szánkóhoz hasonlóan a súlypontjuk áthelyezéssel valósítják meg, a járműre szerelt irányító vagy fékező eszköz a szekeletonon. A szekeleton teherhordó felületét a versenyző alakjára igazított erős műanyag lapból készítik, acél váza két oldalán fogantyúval van felszerelve, korcsolyája szintén acélból készül, de tilos éleket köszörülni beléjük. A sportoló a futás közben a fogantyúk egyikét megragadva gyorsítja fel a szánt, majd ráhasal fejjel előre és a két oldalon elhelyezkedő fogantyúkba kapaszkodva próbál a lehető legideálisabb ívet fogni. A célba érkezés után lassító eszközökkel és a pálya emelkedésével (szőnyeg, szivacs) állítják meg a versenyzőt. A versenyegyensúly megtartását az előírt össztömeggel érik el, ennél csak nehezebb lehet az eszköz és a sportoló, ha ez természetes módon nem megy, akkor plusz súlyokat helyeznek el a szekeletonon. A szánkóhoz és a bobhoz hasonlóan a versenyzők speciális, testhez simuló ruhát és törhetetlen, átlátszó műanyag arcvédővel ellátott védősisakot viselnek, és nem maradhat el a gyorsításhoz szükséges szöges cipő sem. Sokan viselnek könyök- és térdvédőket, főleg ha pluszsúlyt kellene szerelni a járműre, igaz rontja egy kicsit a légellenállást.

A hivatalos FIBT szekeleton méretek és tömeg:

- hosszúsága: 800–1200 mm
- magassága: 80–200 mm
- a korcsolyák közötti távolság: 340–380 mm



- tömege (férfiaknál: 43 kg, a versenyzővel együtt 115 kg, nőknél: 35 kg, a versenyzővel együtt 92 kg)



Brady Canfield a járműre ugrás pillanatában (olimpic.org)

### Ellenőrző kérdések

#### Egyszerű választásos

1. Mi jellemzi a sikeletont?
  - A. A versenyzők lábbal előre helyezkednek el a szánon.
  - B. Kétfős csapatokban versenyeznek
  - C. Jégcsatornában zajlik.
  - D. Nincs női verseny.
2. Mi jellemzi a sikeleton történetét?
  - A. 1923-tól a FIBT tagja.
  - B. Kezdetektől jelen van a téli olimpiákon
  - C. Már a nyári olimpiákon is szerepelt.
  - D. A versenyzők hevederrel irányítják a szánt.
3. Határozza meg a sikeleton tömegét!
  - A. férfiaknál: 43 kg, nőknél: 35 kg
  - B. A szán tömege megegyezik mindkét nem esetében
  - C. Nőknél 40 kg
  - D. Férfiaknál 45 kg.

#### Kifejtős

4. Mi az eltérés a férfi és a női versenyeken?
5. Írja le a sikeleton méreteit!





6. Hogyan kormányozzák a versenyzők az eszközt?
7. Miért kapta ezt az elnevezést?
8. Mióta vesz részt az olimpiák programjában?
9. Mikor alakult a nemzetközi szövetsége, mely a bobbal közös?
10. Írja le milyen versenyszámai vannak a szkeletonnak!

### **Jégvitorlázás, jégszörf**

Jeges sportágak között meg kell említeni a jégvitorlást és a jégszörföt, melyek befagyott tavakon űzött extrém tevékenységek. Nyári rokonaikhoz hasonlóan szél hajtja őket és jó kiegészítő lehetőségek téli hónapokban, azonban hajótesttel nem rendelkezik. Egy személyre kialakított vitorlás tulajdonképpen korcsolyákból és hídból áll, a vezető pedig ülve irányítja a sporteszközt.

Maga a jégvitorlás New York államból származik, ahol a befagyott folyón 1790-ben szerettek volna vitorlázni. Az eredeti test még nem volt háromszög alakú, de a sok baleset miatt átalakult végső formájára. Európában csak az 1800-as évek végén jelentek meg ilyen eszközök. 1881-ben került megrendezésre az első verseny, majd 1930-ban megjelent egy új osztály skeeter elnevezéssel. 1970-től már az üvegszálás technika hódított, így könnyebbé váltak a testek és gyorsabbá a hajók. A vitorlák nagyságát szélerőtől függően változtatják. Magyarországon a szélsőséges viszonyok nem teszik lehetővé nagy számban az elterjedését. Legkedveltebb kategória a DN osztály (a Detroit News újság 1937-ben írt ki egy jégvitorlás tervező versenyt, melynek győztese alkotta meg az osztály alapjául szolgáló vitorlást). A versenyzés hosszú szünet után 1999-ben indult meg újra nemzetközi szinten.



## **Csapatsportok**

### **Jégkorong**

Észak-Amerikában az első jégkorongmérkőzést a 1875-ben rendezték meg a McGill Egyetem és a Victoria csapatai között Montrealban, míg Európában 1902 volt a dátuma az első, angliai bemutatómeccsnek. Az első nemzetközi válogatott 1905-ben Belgium és Franciaország csapatai játszották le Párizsban. Magyarországon a téli mozgásformák közül a korcsolyázás és a sielés mellett a jéglabdázás emelkedett ki, mely az 1900-as évek elején jelent meg valószínűleg bohémiai (cseh), német és osztrák hatásra. Amíg nálunk a jégkorong ősének számító jéglabdázás volt napirenden, addig 1917-ben megalakult az NHL, mely jelenleg is a legmagasabb színvonalú bajnokság a világon, jelenleg 32 csapat részvételével. A Budapesti Korcsolyázó Egylet (BKE) 1925. december 16.-án játszotta le a BKE az osztrák VfB. Vienna csapatával szemben, és erősítette a hoki terjedését az 1927-ben Európában elsőként megnyílt a Városligeti Műjégpálya (a Budapesti Korcsolyázó Egylet működtetésében), és ezzel egy időben a BKE belépett a Nemzetközi Jégkorong Szövetségbe. A magyar válogatott 1927-ben a Bécsben megrendezett Európa Bajnokságon első ízben vett részt nemzetközi eseményen. Az első Olimpiai szereplés egybe esett az első Világbajnoki szerepléssel, mivel 1928-ban St. Moritzban a VB egyben Olimpia és Európa Bajnokság is volt. 1929-es Budapesten volt az utolsó önállóan megrendezett Európa Bajnokság. Az Olimpiák, és világbajnokságokat egyértelműen uralta ebben az időben Kanada, még úgy is, hogy a 3-4 legerősebb ligának számító amatőr bajnokság győztese képviselte (Team Canada néven) az országot ezeken a viadalokon. Idehaza az 1937-38-as jégidényben a Magyar Nemzeti Bajnokság, melyben a végső sorrend a BKE, a BBTE és a BKE II. volt (az FTC visszalépett a bajnokságból, helyette indult el a BKE II.). 1946-ban sajnálatos események indultak útjukra a magyar jégkorongozás történetében. Az akkori sport főhatóság (Országos Sporthivatal) indoklás nélkül, de valószínűleg politikai okból feloszlatta az addig hétszer bajnoki címet szerzett Budapesti Korcsolyázó Egyletet (BKE), a Budapesti (Budai) Torna Egyletet és ezzel egy időre vége szakadt nagy múltú, a hazai bandy és jégkorong kialakulásában és sikereiben döntő érdemeket szerzett egyesületek történetének. Ebben a „sötét” korszakban a magyar válogatott csapat a felső sportvezetés döntései értelmében 10 éven keresztül nem indulhatott a Nemzetközi Jégkorong Szövetség által kiírt Világ-, és Európa Bajnokságokon. A nagyvilágban fontos események történtek, az európai jégkorong kezdett megerősödni, hiszen 1953-ban Csehszlovákia, míg az 1954-ben nemzetközileg berobbanó szovjetek elkezdtek uralni a vb-eket és az Olimpiákat is. Magyarországon 1959-ben aztán valami érezhetően megmozdult a magyar jégkorong életben, húszévnnyi kihagyás után a II. világháborút követően először neveztünk be a világbajnokságra. 1961. január 21.-e rendkívül fontos dátum a magyar jégkorongozás történetében, igazi hoki ünnep volt ez a nap, hiszen az újonnan épült, 12.000 néző befogadására alkalmas Kisstadion megnyitotta kapuit. 1964-ben a válogatottunk mindaddig utoljára szerepelt az Olimpián, míg a B csoport negyedik helyét érte el 1965-ben, ez a világon a 12. helyezésnek számított, ezt sajnos azóta sem tudtuk produkálni. 1978-ban B csoport 5. helyezése volt a miénk, melynek hatására országszerte épültek a műjégpályák, Debrecenben,



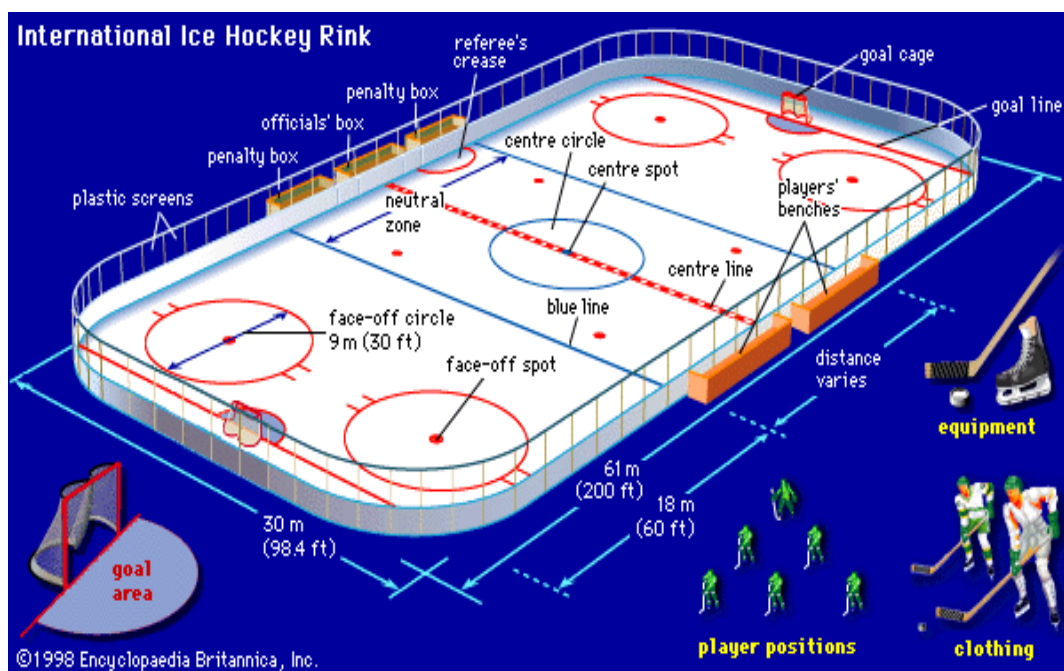
Székesfehérváron és Jászberényben is megindult a jégkorongélet. Nemzetközi folyamatokban is nagy változások voltak, 1977-től engedték meg a világbajnokságokon a professzionális játékosok szereplését, bár csak 1998-as naganoi Olimpián tudtak a legjobb NHL hokisták jégre lépni. 1981-ben az első vidéki bajnokcsapat a Székesfehérvári Volán lett. 1982-ben átadták a Budapest Sportcsarnokot (BS), ahol lezajlott az első Magyarországon megrendezett fedett pályás nemzetközi mérkőzés is. 1983-ban az új Budapest Sportcsarnok első nagy nemzetközi sporteseménye az 1929-es budapesti Európa Bajnokság után 54 évvel megrendezett C csoportos Világbajnokság volt, ahol a Holland csapat mögött végezve feljutottunk a B csoportba. 1988-ban a Magyar Jégsport Szövetségből kivált a Magyar Jégkorong Szövetség, amelynek első elnöke Sárközy Tamás, főtitkára Studniczky Ferenc lett. Rá két évvel a harmadik hazai rendezésű világeseményen, a C-csoportos Világbajnokságon 1990-ben formaidőzíteni hibák miatt az eddigi legrosszabb, a hetedik helyen zártuk a vb-t. 1998 legjelentősebb eseménye a hazai rendezésű C csoportos VB volt, melyet hatalmas küzdelemben, a döntőben a román válogatottat 3-2 arányban legyőzve nyert meg a csapat. 1999-ben megvolt az első NHL-es klub által draftolt magyar játékos Gröschl Tamás személyében, majd az első igazán komolyan számításba vett játékos, Szuper Levente. Levente az első évében a junior Ontario Hockey League (OHL) bajnoka, míg egy évvel később az National Hockey League (NHL) előszobájának számító American Hockey League (AHL) bajnoka lett a St. John Flames-el 2001-ben. 2002-ben a Calgary Flames NHL-es gárdájának 9 meccsén ült a cserepadon bevetésre készen, azonban sajnos nem kapott lehetőséget. 2002-es divízió-1-es vb-t rendezte meg Magyarország, melyen 2. helyezett lett a csapat. 2008-ban a válogatott Saporro-ban feljutott az A csoportba, ahonnan a következő évben kiesett. A 2008-as évben az NHL mintájára megalakították az orosz alapokon szerveződő Kontinentális Jégkorong Ligát, melyben jelenleg hat országból 26 csapat vesz részt. A 2015 tavasszal krakkói feljutást követően ismét az A csoportban szerepel az oroszországi világbajnokságon.

### A játék

A jégkorong az egyik leggyorsabb és legösszetettebb (bottal játsszák, testi kontaktus engedélyezett) csapatsportág, egyedül a jéglabda előzi meg, ahol a játékosok végsebessége nagyobb a pályaméret és a korcsolya pengéjének más mérete miatt (mindkettő nagyobb a jégkorongban alkalmazotknál). Az általában 30x60 méteres, palánkkal körbevett pályán három nagy területrészt választ el egymástól a két kék vonal, a két végharmadot (támadó vagy védekező, a csapat szerepétől függ) a rövid palánkokig és a semleges vagy középső harmadot a két kékvonal között. A pályán egyszerre 5+1 fő lehet a csapatokban, de általában négy sor cseréli egymást a nagy intenzitás miatt. A terhelés megoszlása általában 1 munkaegység / 4 pihenőegység (a játékmegszakításokkal együtt értendő), és ehhez jön hozzá még a szabályok adta testjáték. A játék a játékosok (~40 km/h) és a korong (180 km/h) nagy sebessége miatt gyors, a játékosoknak nem sok idejük van a gondolkodásra. Ez a játékos és korongsebesség már szükségessé teszi a megfelelő védőfelszerelések használatát, melyek szinte az egész testet védik. Egy mérkőzésen általában 250-300 támadás és védekezés valósul meg, ami igen sok gólhelyzetet eredményez. Nem ritka 50 körüli kapura lövés-szám mindkét oldalon. A jégkorong azon sportágak közé tartozik, ahol nagy ritkaságszámba megy, ha nem a jobb csapat győz, mivel a

gyorsabb és erősebb csapat általában kihasználja a sebesség és erőfölényét, mely gólokban is megjelenik. A mérkőzés felnőtt korban 3 darab 20 perces, tiszta játékidőjű harmadból áll, mely lehet több is. Egyenlő állásnál az európai jégkorongozásban 7 percig csökkentett létszámú játékkal folytatódik a játék az első gólig, ha nincs döntés, akkor következnek a rávezetési büntetőlövések a döntésig. Az NHL-ben a rájátszásban (play off) már csak az első gólig megy a mérkőzés, volt olyan Stanley Kupa döntő, ahol egy mérkőzés a hetedik harmadban döntött csak el. A legjobb játékosok az NHL-ben több millió dollárt is kereshetnek évente, és a sportágban dolgozó edzők és rehabilitációs szakembereket dicséri, hogy sokan játszanak harminc éves koruk felett, sőt nem ritka a negyven év feletti játékos sem. Itthoni csapataink elsősorban a MOL-Ligában (magyar és román közös bajnokság) szerepelnek, de a legjobb klubcsapatunk, a Fehérvár AV19 az osztrákok nemzetközi ligájában, az Erste Bank Eishockey Liga-ban (EBEL) versenyez a hazai szövetség engedélyével. A Nemzetközi Jégkorong Szövetség (International Ice Hockey Federation –IIHF) versenyrendszerében a legmagasabb osztály a 16 csapatos A csoport, utána hat csapatos csoportok, úgynevezett divíziók vannak, férfiaknál egészen a divízió III szintig, hölgyeknél a divízió II szintig. A világbajnokságokat minden szinten, minden évben megrendezik. A jégkorongozás legnagyobbjai (jelenleg 26 játékos és 1 edző) a Triple Gold Club tagja, ők azok, akik megnyerték az IIHF világbajnokságot, az Olimpiát és az NHL bajnoknak járó Stanley kupát is legalább egyszer. A jégkorongra jellemző a fanatikus szurkolói magatartás az egész világon, ami pozitív módon, elsősorban a csapat támogatását célozza, és nagy összetartó erőt rejt magában.

Létezik mozgássérült változatban is, sledge hockey-nak hívják, mely talán még brutálisabb, durvább és keményebb játék, mint az épek által játszott hagyományos verzió.



Hivatalos jégkorong pálya és felszerelések



### **Ellenőrző kérdések**

#### **Kifejtős**

1. Honnan ered a játék, mi a története?
2. Melyik ország az őshazája?
3. Hogy nevezik a nemzetközi szövetséget, rövidítéssel?
4. Mikor, melyik olimpián jelent meg először?
5. Hány fő van jelen egyszerre a pályán egy csapatban?

#### **Egyszerű választásos**

6. Hányadokból áll egy jégkorong mérkőzés
  - A. Félidőkből
  - B. Harmadokból
  - C. Negyedekből
7. A történelemben mi előzte meg a jégkorongot?
  - A. Jéglabda
  - B. Futsal
  - C. Gyeplabda
8. Hányat lehet cserélni egy mérkőzésen?
  - A. 2
  - B. 3
  - C. Nincs meghatározva
9. Hogy folytatódik a mérkőzés, ha szabálytalanság történik?
  - A. Bedobás
  - B. Szabaddobás
  - C. Bírói feldobás
10. Mi jellemzi a jégkorong játékot?
  - A. Szabad verekedni, ezért van védőfelszerelés



- B. A kapu mögött is folytatódik a játék.
- C. A kapus az eltérő felszerelés miatt nem jöhet a játéktérre.

### **Bandy, vagy jéglabda**

A bandy játék őseinek a 17. században népszerű gyeplabdához hasonló játék tekinthető, amelyben a görbe ütőket bandy-nek nevezték. A gyeplabda jégen játszott megfelelője napjainkban is divatos sport, nagy tömegek játsszák többek között Skandináviában, Finnországban, és Oroszországban. A csapatokat a labdarúgáshoz hasonlóan tizenegy-tizenegy játékos alkotja, a szabályok is sokban hasonlítanak a fociban használt szabályokra. Az egyik leggyorsabb csapatjátéknak számító bandyt Európában először a kelet-angliai mocsárvidék télen befagyott vízfelületein játszották az 1800 évek elejétől, és az első szabályokat is itt fektették le 1882-ben a Bury Fen Bandy Club (BFBC) tagjai. Az első nemzetközi mérkőzést 1891-ben a BFBC és a holland Haarlemsche Hockey & Bandy Club játszotta. Az első nemzeti bajnokság a svédekénél indult el 1902-ben. Az egyre népszerűbb bandy az 1905-ös Északi Játékokon is szerepelt, akkoriban a finnek és az oroszok indítottak még csapatot. Az első Európa bajnokságot 1913-ban rendezték meg a svájci Davosban. Az újvilágba a gyarmatosítás során az angol katonák vitték magukkal a bandy-t Kanadába. Kanadában és az USA-ban csak kis ideig, de Európában sokáig egymás mellett fejlődött a jéglabdázás és a jégkorongozás. A sportág nemzetközi szövetsége csak 1955-ben alakult meg, három évvel a sportág oslói olimpiai bemutató sportágként való megjelenése után. A Federation of International Bandy (FIB) alapító tagjai a svédek, a norvégok, a finnek és szovjetek voltak. A játékidő a korábban használatos háromról másfél órára redukálódott, melyet két félidőre osztanak. Ezt követően minden második évben Világbajnokságokat szerveztek A és B csoportban egyaránt. A többi ország tagsági viszonyának kezdete viszonylag késői - USA 1981, Kanada 1986, Hollandia és Magyarország 1988 óta tagja csak a FIB-nek.

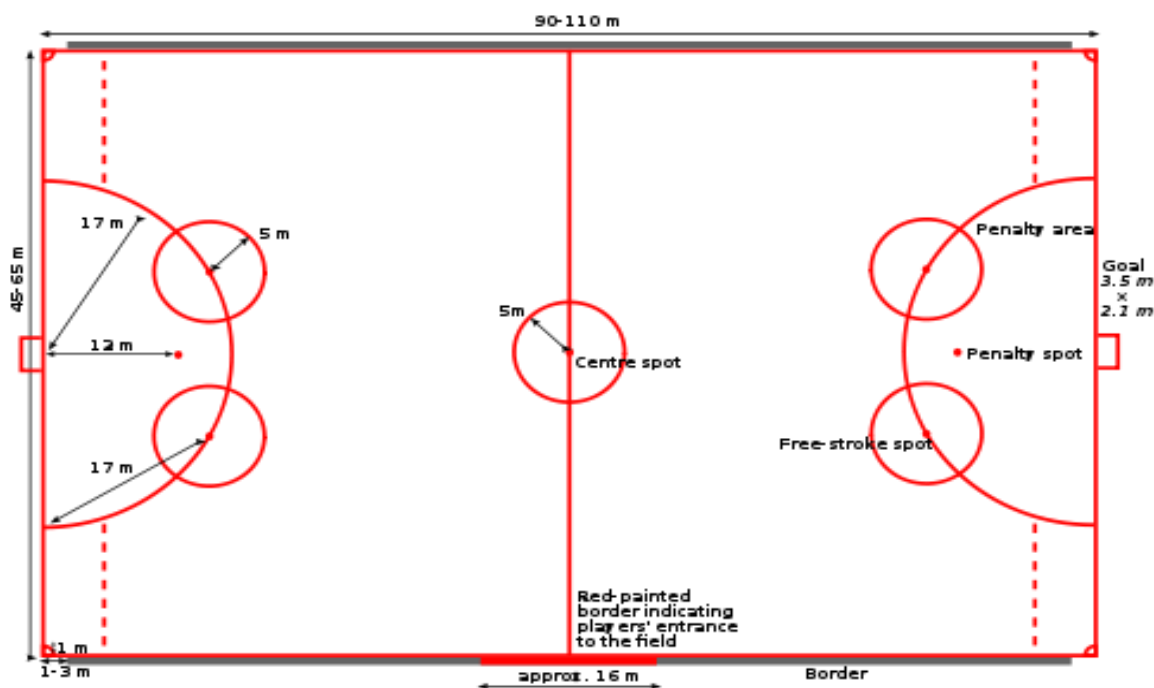
Magyarországon már 1899-ben történtek kezdeményezések a jéglabdázás bevezetésére, Manno Miltiadész járt az Északi Játékokon, és próbálta itthon is elterjeszteni a Városligeti BKE jégpályán. 1907-ben került sor az első nyilvános mérkőzésre, melyet a BKE és a BKE „Mágnás” (bárok, grófok és egy herceg is játszott benne) csapata játszott sok néző előtt a Városligetben. A BKE jéglabda csapata sorra győzte le a különböző osztrák, cseh és német csapatokat, sőt 1914-ben Európa legjobb klubcsapatának számító Leipziger SC együttesét is, ezzel előkelő helyet vívott ki magának nemzetközileg.

#### A játék:

A jéglabdázás inkább a labdarúgás szabályaira hasonlít, mint a jégkorongéra. A pályaméret is a labdarúgásban használttal egyezik meg. A bandyben 3.5 m széles és 2.1 m magas a kapu, az oldalvonalak mellett 15 cm magas palánkot helyeznek el, hogy a labda többször maradjon bent a pályán. A játékidő 2\*45 perc, futóórás játékidő. A játékosok létszáma csapatonként 10+1 főből áll. Teniszlabda méretű labdával játsszák, melynek anyaga belülről cérnagombolyag, kívülről



kemény narancssárga gumi fedőréteggel. A bandy ütőn bőr szalag van az ütőfelületen, így akár pörgetni is lehet a labdát. Létezik egy beltéri változata is a *Rink Bandy*, melyet csak 5+1játékos játszik és jégkorongpályán rendezik.



Bandy játéktér. Az 5 bedobás kör megegyezik a jégkorongba említettekkel (Gallovits et al 2011)

## Ellenőrző kérdések

### Igaz-Hamis

1. A bandy kifejezetten női sport.
2. Félidőkre bontják a játékot.
3. Kispályás focipálya méretűek a pályák.
4. A játékosok létszáma csapatonként 9 főből áll.
5. Koronggal játsszák.
6. Jégkorong pálya mérete van.
7. Olimpiai sportág.
8. Női és férfi versenyszámai vannak egyaránt.



9. Eleinte nem volt behatárolva a mérkőzések időtartama.
10. Bemutató sportágként szerepelt az olimpiai játékokon.

### **Ringette**

A játékot csak és kizárólag nők játsszák, melyet 1963 Sam Jacks talált fel és terjesztette el úgy, hogy leírta első szabályokat is. Ezután 1964-ben Québec-ben mutatták be a játékot, itt már hivatalos szabályrendszerrel. Az első hivatalos nemzetközi meghívásos tornát (kanadai és egyesült államokbeli csapatok részére) 1971-ben rendezték meg Ontarióban, majd később Finnország is bekapcsolódott az indulók közé. Az első hivatalos világbajnokságot 1990-ben szintén Ontarióban rendezték, majd ezt követően két évente rendszeresen tartották különböző helyszíneken.

#### A játék

Eredetileg lányoknak ki fejlesztett, a jégkoronghoz hasonló gyors csapatsportág. Egyenes bottal játsszák, melynek vége be van szalagozva, ezzel viszik, passzolják és lövik a 6 col (15,24 cm) átmérőjű gumigyűrűt. Maximum 18 játékos lehet egy csapatban, de egyszerre a játéktéren csak 5+1 lehet, mint a jégkorongban. A pálya mérete 60x30 m. A kék vonalakon nem lehet átvinni a gyűrűt, csak átpasszolni. Egyszerre csak 3 játékos lehet és a kapus egy végzónában, gyorsan zajlanak az események a játékban.

### **Ellenőrző kérdések**

1. Mi jellemző a Ringetre?
  - A. Eredetileg nőknek fejlesztették ki
  - B. Jégkorong szabályok szerint játsszák
  - C. Bandy szabályok szerint játsszák
  - D. Olimpiai versenyszám
2. Hány játékos van egyszerre a játéktéren?
  - A. 12
  - B. 16
  - C. 18
  - D. 20
3. Hányadokból áll egy ringette mérkőzés
  - A. Félidőkből
  - B. Harmadokból
  - C. Negyedekből





## Vegyes

1. Mely jeges sportágak tartoznak a csapatsportok közé?
  - A. Ringette
  - B. Bob
  - C. Szánkó
  - D. Jégkorong
2. Mely téli versenyszámok jelentek meg a nyári olimpiákon?
  - A. Jégtánc
  - B. Műkorcsolya
  - C. Bandy
  - D. Jégkorong
  - E. Egyik sem
3. Mely sportágak esetében nem volt folyamatos az olimpiai szereplés?
  - A. Curling
  - B. Jégkorong
  - C. Szkeleton
  - D. Szánkó
4. Mely állítások igazak a szinkronkorcsolyázásra?
  - A. 16 főből áll a csapat
  - B. Csak nők versenyeznek
  - C. Férfiak is részt vehetnek a csapatban
  - D. Jégcsatornában zajlik a verseny
  - E. Olimpiai versenyszám
5. Hány percesek a jégtáncban a kűrök?
  - A. Maximum 2 perc 50 másodperc
  - B. Nőknél 4, férfiaknál 4 perc 30 másodperc
  - C. 4 perc
6. Mi az ISU?
  - A. Nemzetközi szkeleton szövetség
  - B. Nemzetközi jégkorong szövetség
  - C. Nemzetközi bandy szövetség
  - D. Nemzetközi korcsolyázó szövetség
7. Mely állítások jellemzőek a Curlingre?
  - A. Béres Alexandra hozta be Magyarországra
  - B. 1924-ben jelent meg először az olimpián
  - C. 1924-től olimpiai versenyszám
  - D. Először csak férfi csapatok versenyeztek
  - E. Kezdetektől vegyes csapatok versenyeztek
8. Mi a Bandy?



- A. Jégfoci
  - B. Jéglabdázás
  - C. Jégkorong
  - D. Jégteke
9. Hány perces a Műkorcsolyában a Rövid program?
- A. Maximum 2 perc 50 másodperc
  - B. Nőknél 2, férfiaknál 2 perc 30 másodperc
  - C. 4 perc
10. Milyen sportág szövetségei az alábbiak:
- A. IIHF
  - B. ISU
  - C. FIBT
  - D. ICF
11. Mióta olimpiai versenyszám a gyorskorcsolya?
- A. 1924-től mindkét nem
  - B. 1924-től csak férfi
  - C. 1920-tól
  - D. 1960-tól
  - E. Chamonixban először
12. Mi jellemzi a sikeletont?
- A. Ülve löki a szánkót
  - B. Futva tolja a szánkót
  - C. Kettes csapatok versenyeznek
  - D. Női és férfi egyéni versenyeket rendeznek
  - E. Jégcsatornában zajlik a verseny
13. Milyen versenyszámok vannak a műkorcsolyában?
- A. Páros
  - B. Női, férfi egyéni
  - C. Rövid program
  - D. Kötelező tánc
  - E. Mindegyik igaz
14. Hányadokból áll egy jégkorong mérkőzés?
- A. Félidőkből
  - B. Harmadokból
  - C. Negyedekből
15. Hányadokból áll egy Bandy mérkőzés?
- A. Félidőkből
  - B. Harmadokból
  - C. Negyedekből
16. Hány percesek a játékidők az alábbi sportágakban:



- A. Jégkorong  
B. Bandy  
C. Ringette
17. Hány játékosból áll egy jégteke csapat?
- A. 2  
B. 3  
C. 4  
D. 6  
E. 8
18. Mi jellemző a szánkó sportra?
- A. Csak férfiak indulhatnak  
B. Egyéni és kétüléses versenyszámai vannak  
C. Lábbal előre mennek a versenyzők  
D. Fejjel előre mennek a versenyzők
19. MI jellemző a bob sportágra?
- A. Jégcsatornában zajlik  
B. 2 szakága van: természetes és mesterséges  
C. Eleinte 5-en is versenyezhettek  
D. Csak férfiak versenyeznek benne  
E. Egyéni versenyszámai is vannak
20. Milyen jeges sportágakat ismer, melyek nem szerepelnek az Olimpiai játékok programján?  
Soroljon fel hármat!
1. ....  
2. ....  
3. ....
21. Mi a különbség a jégtánc és a páros műkorcsolya versenyszáma között?
1. ....  
2. ....  
3. ....
22. Mi a különbség a Gyorskorcsolyában a hagyományos és a rövid pályás gyorskorcsolya között? Párosítsa össze!
- |             |                               |
|-------------|-------------------------------|
| Hagyományos | többen versenyeznek egyszerre |
| Rövidpályás | ketten versenyeznek egyszerre |
|             | 400 méteres pályán rendezik   |



## Jégkorong pályán rendezik

### **Kifejtős**

1. Hogyan csoportosítjuk a jeges sportokat?
2. Mi a különbség az egyéni sportok esetében helyszínválasztás tekintetében?
3. Kiket fog össze az ISU?
4. Mi a szánkósport szövetségének rövidítése?
5. Milyen hivatalos olimpiai versenyszámai vannak a bobnak?
6. Milyen jeges csapatsportokat ismer, jellemezze őket néhány mondatban?

### **3. Fejezet**

#### **Havas sportok**

Havas sportoknak tekintjük azokat, melyek havas térben, lejtőn vagy vízszintes terepen zajlanak. Feltétele a mesterséges vagy természetes hó megléte, illetve a pályák megfelelő minősítettsége, melyet a nemzetközi szövetség hagy jóvá.

#### **Történeti áttekintés**

Mivel közös gyökerekről beszélünk, éppen ezért csak akkor térünk ki az egyes sportágak külön történetére, amikor azok már szétváltak, szakágaik és felszerelésük eltért egymástól.

Az első síelő alak ábrázolását Kínában találták, 10000 évvel ezelőttire becsülik a korát. A mai Oroszország területén, Moszkvától mintegy 1200 kilométerre észak-keleti irányban fekvő Sindorkoye tónál szintén találtak olyan időszámításunk előtt 6300–5000 között keletkezett ábrákat, melyek síelőket örökítettek meg. Finnországban a nagyjából 4500-5000 éves a "suksi" szó, amelynek jelentése magát a sít fedi és belőle alakult ki az angol *ski* szó is. A légrégebben (1929) feltárt, síelő embert ábrázoló leletet, a norvég Rødøy szigeten találták. A Fehér-tengernél



(a Jeges-tenger egyik beltengere, északnyugatra Oroszországtól) szintén korai ábrázolások örökítették meg a síelést, kora hozzávetőlegesen 4000 év, és a lengyelországi Bessow mellett is találtak a kutatók rajzokat, melynek a korát 2500-3000 évesnek határozták meg.



Barlangrajz (sioktatas.hu)

Mivel használatuk a lápos területeken is használták, valamint a közeg jó konzerválónak is bizonyult, a mocsaras vidékeken több, meglepően jó állapotú sílécet is találtak a kutatók. Svédországban, Hoting városa melletti lápvidéken került elő az eddigi legidősebb sí, melynek életkorát 4500 évesre teszik, a rajta elvégzett pollen analízis alapján. Ez az eszköz fából készült, 110 cm hosszú, 10 cm széles és 1 cm vastag.

A sínek, mint a vadászó embert segítő eszköznek a kialakulása a hóval borított és a vizenyős területeken volt megfigyelhető, hiszen a nehéz telepen az ehhez szokott állatok gyorsabban mozogtak, mint a segédeszköz nélküli ember. A korabeli vadászok a megnövelt felületű cipők alkalmazásával, hatékonyabban tudtak mozogni és ezáltal vadászni is. Az akkori innováció a náddal bélelést és a talp alsó részén lévő bőrborítás jelentette, mely már a lejtőkön való lecsúszást is lehetővé tette. Ebből az eszközből alakult ki a dombos vidékeken a hosszabb és a felfelé görbülő orrú „norvég” csúszósí, mely nemcsak a csúszást segítette, de akár az állatok elejtésére is alkalmas volt. Az emberi találékonyságot a hadviselés is mozgatja, természetesen a sí a harcerekén is megjelent a katonák mozgását könnyítendő. A felfedezők is elkezdték használni a havas terepeken a sít, a csehországi születésű Julius von Payer az Északi Sark expedícióján (1872-1874), a norvég Fridtjof Nansen Grönlandon (1888), míg Roald Amundsen és Robert Falcon Scott a déli sarkra irányuló túrán (1911) használt sílécet a gyorsabb haladás érdekében. A Rhone gleccseri átkelésnél a német Offermann szintén csúszósít használt, bár nem ez a terület volt a sí szempontjából jelentős, hanem a kelet-ausztriai Lilienfeld. A csehországi Kožichovice szülötte, Matyáš Zdarsky rájött, hogy a skandináv léctípusoknak milyen hiányosságai vannak az alpesi környezetben. A lécei hosszúsága elérte majdnem a 3 métert, vékonyak (8 cm széles) és nehezek (mintegy 5 kg) is voltak. Készített egy rövidebb sít, aminek hossza mindössze 180 cm volt és hozzá megtervezte az ún. lilienfeldi kötést 1896-ban.



Zbinden féle kötés (sielok.hu)

Még ebben az évben Zbinden egy új sítechnikát is kifejlesztett, melynek legfontosabb eleme a völgytámasz volt és erről egy könyvet is megjelentetett, amelyben az új, lilienfeldi sítechnikát rendszerezte.

### **Ellenőrző kérdések**

#### **Egyszerű választásos**

1. Kinek a nevéhez fűződik a síléc feltalálása?
  - A. Zbinden
  - B. Amundsen
  - C. Scott
  - D. Egyik sem
2. Kinek a nevéhez fűződik a lilienfeldi kötés feltalálása?
  - A. Zbinden
  - B. Amundsen
  - C. Scott
  - D. Egyik sem

#### **Rakja sorrendbe!**

3. A sítörténelemben a neveket megjelenésük sorrendjében:

Zbinden, Scott, Amundsen, Nansen, Payer.

4. Időrendi sorrendbe az alábbiakat:

lilienfeldi kötés, hótingi sí, csúszósí, kínai sí ábrázolások, orosz barlangrajzok.

#### **Északi versenyszámok**

Azokat a havas versenyszámokat soroljuk ide, amelyek esetében a síkötések sarka nincs rögzítve a sílécéhez, az szabadon mozoghat.



## Síugrás

A síugrás kezdetei a 18. század végére tehető, amikor a norvég Telemark tartományban a lejtők buckáit ugratták át először a helyiek. Feljegyzést először a holland Cornelius de Jong írt a sportágról 1876-ban, aki norvég katonákat figyelt meg edzeni hóval fedett farakások és a pajták tetejéről leugorva. Az első írásban is rögzített eredményt (9,5 méter) egy katona, Olaf Rye hadnagy ugrotta 1808-ban. A technika és az eszközök változásával 1860-ban a norvég Sondre Nordheim már 30,5 métert ugrott, melyet 30 éven keresztül nem tudtak a korabeli sportolók megdönteni. Az első hivatalos síugró versenyt a norvég Tyrsilben 1862-ben rendezték meg, ugyanakkor a délebbre fekvő országokban csak a 20. században jelent meg a síugrás. Technikai újítás volt a síbot elhagyása az 1880-as és szintén fontos fejlődési pont volt, amikor 1883-ban Torju Torjussen kivitelezte az első Telemark érkezést, melyet napjainkban is használnak a sportolók. Az oslói Huseby sáncon 1879-től kezdődően rendeztek síugró versenyeket 13 évig, aztán a híres Holmenkollen sáncre tették át a rendezvényt, ahol napjainkig a világkupa versenynaptárán van. A 19. században komoly látványosságnak számított a síugrás, melyhez egyre nagyobb sánckokat építettek, illetve az ugrások technikai kivitelezésén is változtatták az idők folyamán. A Nemzetközi Sí Szövetség (FIS) az első téli olimpia évében alakult meg, melyen a síugrás már hivatalos versenyszám volt. A korabeli skandináv fölényt először 1936-ban sikerült megtörni, 100 méteren felüli ugrásával Sepp Bradl osztrák versenyző lett az első. Az 1953-ban indult útjára az azóta is minden évben december végén és január elején rendszeresen megrendezett Négysánckverseny, melynek helyszínei Garmisch-Partenkirchen Oberstdorf, Innsbruck és Bischofshofen. Ez presztízs a versenysorozat a négy helyszínen nagyon fontos minden ugró számára, megnyerése unikumnak számít a sportágban. A lengyelországi zakopanei 1962-es világbajnokságtól nagy és normál sáncon versenyeznek a síugrók, és versenyszámok közül legkésőbb, 1972-ben a sírepülés is megjelent a nagy rendezvényeken. A svéd Jan Boklöv a hosszabb ugrások érdekében tett innovációja 1985-ben meglepte ugyan a világot, de az aerodinamikai elvek alapján kikísérletezett V stílust használja ma már mindenki a sportágban. Andreas Goldberger osztrák ugró 1994-es nem hivatalos (elcsúszott a földet érésnél) 203 méteres teljesítménye egy új mérföldkő volt a sportág történetében, hiszen ő volt az első, aki átugrotta a 200 métert, viszont ugyanezen a versenyen a finn Toni Nieminennek ez sikerült ugyanekkora táv megtétele után. Az egyenjogúság felé mutat, hogy a hölgyek először a 2009-es libereci világbajnokságon, illetve 2014-ben Szocsiban már az olimpián is hivatalos számként jelent meg a normál sáncon végrehajtott ugrószám

Magyarországon a múlt század második felétől egyre több résztvevőt vonzott az erősödő hazai sísport, síugrásban mintegy 80 fős indulósereg versenyzett a korszerűsített kékestetői síugrósáncon. Eredmények elmaradtak a világ legjobbaitól, de 80 méter körüli ugrásokkal büszkélkedhettek az akkori legjobbak. Az északi szakág, és ezzel a síugrás lassú visszaesését hozták az 1970-es évek idehaza, sok szakosztály megszűnt 1989-re, a rendszerváltás időszakára síugrás szinte elszorvadt. A nők bekapcsolódásával szerencsére a fiatal generációban újra



fellendült a sportág népszerűsége és már világbajnoki helyezettet is üdvözölhetünk Vörös Virág személyében ifi korcsoportban.

### Versenyszabályok

A versenyzők két értékelt ugrást végeznek egy próbaugrás után a versenyeken, melyet pontozóbírók értékelnek. talajfogáskor a versenyző lábainak helyzete határozza meg az ugrás hosszát, melyet a két láb közé képzelt felezővonalnál mérnek be félméteres pontossággal. Az ugráshoz használt speciális lécek általában 220–250 cm hosszúak, és az alpesi sínél szélességük is másfélszer nagyobb. A mai V technika a korszerű lécekkel lehetővé teszi a befolyásoló hatásának kizárását is. A nekifutó-lejtő hosszát a beülő mozgásával a verseny előtt a szél- és hóviszonyokhoz állítják be. Ugyanakkor a korszerű sáncok, az időjárás problémák hatásának csökkentésére, manapság már műanyag borítást kaphatnak, így akár még nyáron is rendezhetnek versenyeket. A versenyzők és a nézők biztonságára nagy hangsúlyt fektet a nemzetközi szövetség, a versenyekre a szervezőknek előírják a pályák minimális szélességét, dőlésszögét, szabályozva van a versenyzők által használható felszerelések mérete, valamint a ruházatuk is. Elkerülendő a súlyos baleseteket, nemzetközi versenyeket szigorúan csak a FIS előírásai alapján épített síugró sáncokon lehet rendezni. A síugrásban versenyeket normálsáncokon (70–90 méteres) nagysáncokon (120 méter) és repülő-sáncokon (nem VB és Olimpiai szám) rendeznek. A kritikus pont a sáncasztal élétől mért távolság az érkező lejtőn, melyet általában 8%-os eltéréssel lehet komoly veszély nélkül túlugrani. Ha ezt meghaladják az ugrások, akkor a versenybírószám azonnal lejjebb hozza az indulás helyét és a korábban teljesítő versenyzőkkel megismételtetik az ugrásukat. Kijelölt bírók pontozzák versenyzők összteljesítményét, mely a sáncra jellemző, előzetesen meghatározott méterszám esetén (60 pont), rövidebbre sikerülnél levonás, míg nagyobbánál plusz pontok járnak a versenyzőnek. A pontozók értékelik az ugrók légmunkáját és a talajfogását is, melyhez az összpontszámba beleszámító plusz vagy mínusz kompenzációs pontot adnak szembeszél vagy hátszél esetén. Emiatt nem biztos, hogy a legmesszebbi és legszebben végrehajtott ugrás kapja a legtöbb pontot. A versenyző összpontszámát a két ugrás után kapott pontok, valamint a pontozóbírók által adott kompenzációs pontok együttesen adják meg, melyből a legtöbbet gyűjtő versenyző nyeri a versenyt. Hivatalos olimpiai versenyszámok síugrásban a középsánc, a nagysánc és a csapatverseny.

Az ugrósánc részei:

- indítótorony (a versenyzők rajthelye),
- nekifutólejtő,
- sáncasztal (az elugrás helye),
- felugrólejtő (a talajérés helye),
- átmenetlejtő és
- kifutólejtő (ahol a versenyző lassít és megáll).





## **Ellenőrző kérdések**

### **Igaz-Hamis**

1. Már 1924-től szerepel az olimpia programján.
2. A versenyzőknek kötelező 3 ugrást végrehajtani.
3. Az északi összetett egyik versenyszáma.
4. Szimultán versenyszám.
5. Szubjektív egyéni versenyszám, melynek van objektív része..
6. Különböző sáncméretetek léteznek.
7. 2014-től a nők is szerepelnek az olimpiai programban.
8. Az első feljegyzett rekord 30 méteres ugrás volt.
9. Csak a '70-es években érték el a 100 méteres álomhatárt.
10. Egyéni és váltóversenyeket is rendeznek.

### **Sífutás**

A sífutás őse, Skandináviából és más észak-európai (finn, orosz) területekről származik. Elsősorban a havon való gyorsabb és biztonságosabb közlekedéshez, a vadászathoz, az élelem és a tüzelő gyűjtésekor használták. A sífutás eszközeit használták az Északi-sark és a Déli-sark felfedezői is, melyet Scott és Amundsen meg is örökített könyvében. A téli mobilitás fontos volt a hadseregek számára is, először természetesen az északi országok hadseregeit, majd a magas hegyekkel rendelkező országok seregeit is kiegészítették a síelő egységek. Az első síklub (Magyar Sí Klub) 1908-ban jött létre, amely tulajdonképpen szövetségi feladatokat is ellátott öt évig, aztán 1913-ban megalakult a Magyar Sí Szövetség. 1924-ben, a FIS alapításánál a magyarországi szövetség is közreműködött. A sífutás klasszikus tömegsport-versenye a svédországi Vasa-futás, melyet 1922-től rendeznek meg a mintegy 90 kilométeres távon. Gustav Vasa királyra emlékeznek a versennyel, aki 1521-ben Norvégiába menekülve tette meg a verseny távját. A mai versenyeken mintegy 15000-16000 amatőr és profi versenyző indul – a világ minden tájáról. Magyarországról is volt már résztvevője a versenynek, Takács Norbert és Dr. Dosek Ágoston is sikeresen teljesítette a távot.



### Versenyszabályok

A sífutóversenyeket különböző futóstílusban és távokon különböző rendezik. A rajtmódok a különböző versenyeken eltérnek egymástól, rövidebb távokon az egyenkénti indításos (fél percenként) ugyanakkor hosszútávon (30 és 50 km) a tömegrajt a jellemző. A versenyizgalmak fokozása miatt 1992-ben bevezették az időkiegyenlítéses rajtot (üldözéses verseny), ami azt jelenti, hogy az indítás az első versenyszám időeredményei alapján történik.

A nagy nézőközönség előtt, stadionban történő versenyrendezésre is alkalmas sprintverseny a legfiatalabb versenyforma. A nők esetében 1,2 km-es, a férfiaknál 1.4 km-es körpályán rendezik meg a sprintversenyt, melyre a selejtező időeredménye alapján a legjobb 24 versenyzőt hat főből álló csoportos negyeddöntőbe sorolják be. A negyeddöntők első 3-3 helyezettje kerül 2 elődöntő futamba. A döntőben az elődöntők első 3-3 (összesen 12) versenyzője közül kerül ki a sorrend alapján a verseny győztese. A klasszikus stílusú futáshoz előfutók vagy gépek fektetnek le nyomsvonalakat előre, amiben siklik a versenyzők síléce. A szabadstílusú versenyeken csak a rajthely közvetlen közelében vannak előre lefektetett nyomok, ellentétben a sprintversenyekkel, ahol egyáltalán nincsenek nyomok. Maga a pálya emelkedőkből, lejtőkből, kanyarokból és egyenes szakaszokból áll melynek kijelölésére a rendezőnek szabad keze van, ugyanakkor meghatározott a legnagyobb szintkülönbség és a maximum tengerszint feletti magasság (1800 m) a versenyeken. A sífutók két botot használnak, sífutás közben ezzel segítik magukat előre a pályán. A sífutó botok hosszabbak az alpesi síben használt botoknál, a versenyző magassága és stílusa határozza meg a méretét: a szabad stílusnál hosszabb, nagyjából vállmagasságig ér, míg a 4-5 centiméterrel rövidebb a klasszikus stílusú futásnál. A sífutók kezéhez a markolathoz rögzített csuklópánttal erősítik a botokat.



Előkészített sífutópálya (két oldalán a klasszikus, közepén a szabad stílus számára  
([wikipedia.org](https://www.wikipedia.org))

Összefüggésben az innovációval, a korszerű pályákkal és felszerelésekkel a sífutásban háromféle stílus alakult ki, de a technika állandóan fejlődik még napjainkban is.



Klasszikus stílus (wikipedia.org)

Az alkalmazott alaptechnikát a versenyzők a pálya minden paraméterének figyelembe vételével választják ki. Ugyanakkor a klasszikus stílusú sízés úgynevezett diagonállépése az egyik legszebb mozgásstruktúra sífutás közben. A sífutó versenyek rendszerében a legrangosabbak a klasszikus stílusú számok.

Alaptechnikák:

- **diagonállépés**, a síző ellentétes karja és lába lendül előre, illetve hátra, majd csúszik az egyik sítalpon, miközben erőteljes botozással is hajtja magát előre;
- **párosbotozás**, a síléc párhuzamosan egymás mellett helyezkednek el, és a síző mindkét botját használva hajtja előre magát;
- **belelépéses párosbotozás**, a párosbotozás mellett váltakozva el-ellép a sílécével;
- **halszákkalépés**, emelkedőre való haladáskor használják, a sí nem csúszik;
- **oldalazó-futólépés**;
- **kanyarfutás**, váltakozva egymás mellé lépked, így veszi fel a kanyar ívét;
- **lesiklás**
  - *csúszás tojástartásban*, a botokat hóna alá szorítva, összezsugorodva csúszik le a lejtőn,
  - *hóeke*, fékezve csúszik,
  - *ellépés*,
  - *íves kanyarodás*,
  - *fordulás párhuzamos lécekkel*.

Pauli Siitonen finn versenyző alkalmazta először a sík terepen sokkal gyorsabban korcsolyázó stílust az 1970-es évek elején. Eleinte a sífutók tömegesen nem kezdték alkalmazni, de ez megváltozott, amikor az 1985-ös világ bajnokságon már a svéd sportolók tönkverték a többi ország sportolóit használva az új technikát. A sok óvás és panasz miatt a nemzetközi szövetség végül legoptimálisabb megoldást választotta, megtartotta a klasszikus stílusú versenyeket és legalizálta a mindenféle technika használatát engedő szabadstílusú sífutást is. Ekkor a sífutók a korcsolyázók mozgásához hasonlóan haladnak előre erőteljes párosbotozás közben. A korcsolyázó stílusú sífutás technikai alapelemei:



A korcsolyázó stílusú sífutás technikai alapelemei:

- **szimmetrikus botozás** minden második lépésre;
- **aszimmetrikus botozás** minden második lépésre;
- **botozás** minden lépésre;
- **siitonen-lépés**;
- **diagonál** botozásos korcsolyázó lépés;
- **botozás nélküli** korcsolyázó lépés;
- **korcsolyázó kanyarfutás**;
- **korcsolyázó ellépés**;
- **párosbotozás**;
- **belelépéses** párosbotozás;
- **lesiklás** (hasonlóan a klasszikus lesikláshoz).

A túrasízés ma már nem igazán az északi szakághoz tartozik, hanem egyfajta hibrid, hiszen ugyan a sarok felemelkedik, de rögzíthető is. A sízők felváltva rögzítik és szabadítják terepnek megfelelően. Mára a sílécek is inkább az alpesi felszerelésekhez hasonlítanak, a cipők is inkább kemény héjú túrasicipők. Ezt a klasszikus technikából kifejlődött, az ősi sígyalogló mozgáshoz visszatérő módszert elsősorban a tömegsportban alkalmazzák. Előnye, hogy nem szükséges hozzá sífutópálya, szűz hóban is üzhető és mindenki számára könnyen megtanulható mozgásforma. Az e technikánál használatos nordic cruising sílécek talpán úgynevezett fókát lehet elhelyezni. A korabeli fókabőrt napjainkban már a műanyag helyettesíti, ezzel akadályozzák a hátracsúszást. A technika járásszerű lépésekből, a klasszikus technikától örökölt elemekből és lesiklások sorozatából áll össze.

## Ellenőrző kérdések

### Kifejtős

1. Mi a Vasa futás?
2. Mit jelent a klasszikus stílus?
3. Milyen versenyszámokat ismer a sífutásban?
4. Mióta szerveznek sprint versenyeket az olimpiákon?



5. Mikor alakult és hogyan rövidítik a nemzetközi sí szövetséget?

6. Milyen technikai elemek használhatóak, kérem párosítsa össze!

1. Szabad stílus
  2. Klasszikus stílus
- siitonen-lépés,
  - diagonál botozásos korcsolyázó lépés,
  - botozás nélküli korcsolyázó lépés,
  - korcsolyázó ellépés,
  - párosbotozás,
  - belelépéses párosbotozás,
  - lesiklás (ennek alapelemei azonosak a klasszikus lesikláséval)
  - belelépéses párosbotozás, amikor a párosbotozás mellett váltakozva el-ellép a sílécével,
  - halszákkalépés, emelkedőre való haladáskor használják, a sí nem csúszik,
  - oldalazó-futólépés,

### Sílovészet (Biathlon)

A biatlon sportág a nevét a görög "bi" (jelentése kettős) és az "athlon" (jelentése verseny) szavak összetételéből alakult ki. 1555-ben egy összecsapásban például a finn katonák győztek orosz ellenfeleik fölött, melyet sílécüknek és ezzel a mobilitásuknak köszönhetnek. A Nagy Skandináv háborúban az 1700-as évek elején fontos szerepük volt a jól mozgatható sielő katonáknak. Az első és a második világháború idején, az északon és egyes orosz területeken állomásozó csapatok számára különösen fontossá vált a sílovészet. A második világháború után a hadseregekben lévő innováció miatt az emberi tényező egyre kevésbé számított, így háttérbe szorult a sílovészet is. A korabeli versenyek résztvevői között több hivatásos katona is volt, mára azonban sporttá válva ez szinte teljesen megszűnt. Az első téli olimpián Chamonix-ban a biatlon bemutató jelleggel szerepelt, elnevezése akkoriban sítörverseny (*military patrol*) volt. Ebben a sportágban az olimpiai programon kívül rendeztek összetett versenyt katonák részére még 1936-ban és 1948-ban. A katonai eredet miatt 1948-ban, St. Moritzban az öttusa a téli olimpia műsorán (úszás és futás helyett lesiklás és sífutás volt) szerepelt először, de itt egyben utoljára is, aztán a nyári sportágak között vált sikeressé. 1953-ban a Nemzetközi Öttusa Szövetségen (UIPM - Union Internationale de Pentathlon Moderne) belül létrehozták a biatlon szakágat, és egyben felvételre javasolta a biatlon sportágat NOB-nak, melyet 1954-ben elfogadtak. Ausztriában rendezték az első biatlon világbajnokságot 1958-ban, és innentől évente rendeznek világbajnokságot, két évente pedig Európa-bajnokságot. Az 1960-as téli olimpián debütált hivatalosan a sportág



férfiaknál, míg a hölgyeknél 1992-ben jött el az olimpia szereplés. Ami a hölgyeket illeti, az USA-beli Squaw Valley-ben 1984-ben rendezték meg számukra az első világbajnokságot. A nemzetközi szövetség 1988-ban felvette a triatlont és egyben az UIPMBT (Union Internationale de Pentathlon Moderne, Biathlon et Triathlon) nevet, de egy év múlva a triatlon kilépett. A Nemzetközi Biatlon Szövetség (International Biathlon Union, IBU) 1993-ban Londonban a létrejött, és azóta önállóan tevékenykedik tovább.

A biatlon ugyan nem vált tömegsporttá, de komoly tömegeket vonz tévéközvetítések esetén a sportág, népszerűségére néhány évtizede alatt tett szert a média jóvoltából. A sportág a modern öttusának télen is üzhető változataként is funkcionál, a puskával végzett kisöbű sportlövészet és a sífutás elegye.

Magyarországon a sportág megjelenése az 1900-as évek elején követte a nemzetközi törekvéseket. A '80-as évek sísport hanyatlása nem kímélte a biatlont sem, bár a kialakuló nyári versenyzési lehetőségek miatt (terepfutás + lövészet, görsível) tartotta még a színvonalát. A biatlon sokáig a havas sportok között legeredményesebb volt, 1997-ben Panyik János a 20 kilométeres versenyszámban 10. helyen ért célba a szlovákiai világbajnokságon. A jelenlegi versenyzők közül Gottschall Zsófia és Tagscherer Imre a vezeti az élmezőnyt.

### Versenyszabályok

A biatlon sífutásból és kisöbű sportpuskás lövészetből áll, ahol a versenyzők a kijelölt pályán 1984 óta szabadstílusban futnak a kijelölt lőállásokhoz, ahol a fekve vagy állva célra lőnek (hiba esetén percbüntetés vagy büntető kör jár). A végeredményt a versenyzők által elért időeredmények alapján hirdetik ki. A sí- és a lőtudás eredménybe azonos súllyal számít a sportágban, így garantálva az esélyegyenlőséget a győzelemre. 22-es kaliberű éles lőszeres sportpuskát használnak a lövészetnél, melynek szállítására és kezelésére szigorú biztonsági szabályok érvényesek. A biatlonban a versenyeket egyéni, tömegrajtos, üldöző, sprint, váltó- és csapatversenyek (4 taggal) formájában rendezik olyan pályán, ahol legalább 30 lőállást van kialakítva. A céltáblák találat esetén feketéről fehér színre váltanak mechanikus vagy elektromos vezérléssel. A lőtér részen való mozgást veszélyessége miatt különösen szigorúan szabályozzák, a versenyzők többperces büntetéseket kaphat, súlyosabb esetben a versenyből is kizárhatják.

### **Egyéni verseny**

A hölgyek 15, míg a férfiak 20 km sífutás alatt négy alkalommal érnek be a lőtérré, ahol az a páratlan körök után fekvő, a párosok után álló testhelyzetben lőnek a célra. Minden egyes rossz célzás után 1 perc időbüntetés jár. Az indulók számától függően, a sportolók fél-, vagy egypercenként rajtolnak a kisorsolt sorrend alapján. A végeredményt a versenyzők által elért időeredmények alapján hirdetik ki.

### **Sprintverseny**



A táv itt rövidebb, a 7,5 kilométeres sífutás alatt kétszer lőnek a nők és a férfiak egyaránt, váltott testhelyzetből. Ebben a versenyszámban 150 méteres büntetőkört kell teljesíteni rossz lövés esetén. A versenyzők rajtoltatása és az eredményszámítás hasonló az egyéni versenynél leírtakhoz.

### **Üldözőverseny**

A verseny távja 10 km a hölgyeknél, míg a férfiak esetében 12,5 km, mely alatt kétszer fekve, kétszer pedig állva lőnek a versenyzők. A büntetés hasonló a sprintversenynél leírthoz. Az általában 60 versenyzős üldözőversenyen a sprintszámban győztes sportoló elsőnek indul, őt a többiek azzal az időhátránnyal követik, amelyet a sprintversenyen összeszedtek. Az az üldözőverseny győztese, aki elsőként ér a célba.

### **Tömegrajt verseny**

A hölgyek 12,5 km-t, a férfiak 15 kilométert teljesítenek a tömegrajt versenyen, mely alatt kétszer fekve és kétszer állva lőnek. A büntetés ugyanaz, mint a sprintversenyek esteében, viszont itt csak a rangsor szerinti első 30 versenyző indulhat. A végeredményt ennél a versenyszámnál is a beérkezés alapján hirdetik ki.

### **Váltóverseny**

A hölgyek  $4 \times 6$  km, míg a férfiak  $4 \times 7,5$  kilométeres táv alatt először fekvő, majd álló testhelyzetben próbálnak célba találni. 150 méteres büntetőkör jár itt is az elvétett lövés után. Egy csapat négy versenyzőből áll, az első versenyzőket egyszerre indítják és ugyanúgy itt is beérkezés sorrendje számít, mint a többi versenyszámban.

### **Ellenőrző kérdések**

#### **Igaz-Hamis**

1. Eredetileg az öttusa szövetséghez tartozott.
2. Az 1924-es olimpiai programban már szerepelt.
3. Nők és férfiak egyaránt versenyeznek az olimpián.
4. Eleinte nagyoblú, ma már kisooblú fegyvereket használnak.
5. Egy állomáson 5 célt kell eltalálni.
6. Egy távon 4-szer kell löni, 2 álló és 2 fekvő állomás van.





7. Az elhibázott lövésekért büntető másodpercek, vagy büntető kör jár.
8. Egyszerre kapcsolódtak be a nők és a férfiak az olimpiák programjába.

### **Kifejtős**

9. Milyen rajttípusokat ismer? Sorolja fel!

10. Jellemezze a sprint versenyeket!

### **Északi összetett**

Az első hivatalos versenyt a norvég fővárosban, Oslóban rendezték meg a Holmenkollen Sí Fesztiválon 1892-ben, melyben egyrészt jól kell sível ugrani, másrészt kiválóan kell sífutni. A sportág indulásától egészen 1950-ig (az eddigi összes téli olimpián műsoron volt) először a sífutást rendezték meg, aztán a síugrást. A sorrendet ezután felcserélték, és az ugrások után kell futni. Salt Lake City óta változott a versenyprogram, a csapatverseny során nagysáncról ugranak, nem normalsáncról.

### Versenyszabályok

Az északi sí szakág versenyszámai közé tartozik az északi összetett verseny. A síugrást 70 méteresnél kisebb sáncon nem lehet megrendezni, a szabad stílusú sífutást 15 kilométeres távon bonyolítják le. A síugrás és a sífutás szabályai az érvényesek az északi összetett mindkét száma esetében. A síugrásban kapott pontokat átváltják másodpercekre (1 pont = 6 mp), és a pontok alapján állítják össze a sífutás rajtsorrendjét. Elsőnek indul az ugrásban legjobban teljesítő versenyző, akit a többiek hendikepes rendszerben követnek. Ebben a lebonyolítási módban a nézők a valós sorrendet figyelhetik, a sífutásban elért sorrend egyben az összetett verseny végeredménye is.

A csapatverseny esetében normál vagy nagysáncról ugranak a sportolók és 4×5 km-es váltófutás után derül ki a győztes kiléte.

*Az olimpiai játékokon:*

Egyéni verseny: normál- és/vagy nagysánc, 15 km sífutás (1924-től 1952-ig 18 km-t, 2014-ben 10 km-t futottak).

Csapatverseny: normál- vagy nagysánc, 4×5 km-es, 1988-tól 1994-ig 3×5 km-es sífutó váltó.





Sprintverseny (2010-ben volt utoljára).: ugrás nagy sáncról, majd 7,5 vagy 10 km sífutás.

### **Ellenőrző kérdések**

#### **Kifejtős**

1. Mely versenyszámok tartoznak az északi összetettbe?
2. Mióta szerepel az olimpiai játékokon?
3. Hogyan számítják az eredményt?

### **Telemark síelés**

A világ első síklubját a norvégiai Kristiniasand-ban alapították meg 1877-ben, Korcsolya és Síklub néven. A 19. század végén rendezték meg az első „lábszánkó” versenyeket, ahol általában a nagy rutinnal rendelkező norvég sportolók maguk mögé utasították a többi ország versenyzőit. Az egyre gyakoribb és népszerűbb síversenyeken a szlalom, a síugrás és a sífutás voltak a leginkább kedvelt attrakciók. Emiatt a több sí szakág – a telemark is – háttérbe szorult, és csak lassan tudott fejlődni. A szakág a norvég Telemark tartományról kapta a nevét, melynek korabeli legjobbja és a modern síelés kulcsfigurái Sondre Norheim, a Morgedal-i völgy félelmet nem ismerő síugrója és síelője és Torjus Hemmestveit nevű síelő és cipész voltak. Norheim ívelt oldalú léceit saját maga készítette, mely különbözött az általánosan használt egyenes lécektől, és melyekhez a sícipőt és a kötésekét Hemmesveittel együtt készítették el. Az 1860-as évek közepén mutatta be először komoly közönség előtt az általa kifejlesztett sítechnikát, a telemarkot. Nagyon népszerű lett, ami segítette technikájának és az általa készített eszközök terjedését. A síelés sokat köszönhet nekik, által lett közkedvelt szabadidősport. 1884-ben áttelepült az USA-ba és ott folytatta munkáját, ezért a mai napig jobban megmaradt a telemark stílusú síelés Észak-Amerikában, mint a világ más síterepein.

Eközben Kristiniasandon megalakul a világ első síiskolája és Norheim, norvég síző közös munkájának eredményeként. Ők ketten a telemark vonalat követték és már az 1800-as évek végén síoktatóként dolgoztak Amerikában. Később a telemark csak nyomaiban maradt fenn: a síugrók és a sífutók felszerelésének szabadon mozgó, lerögzítetlen sarkában. Az 1970-es évektől újra felfedezték a telemark stílus, mely mára egyre népszerűbbé váló szabadidő- és extrém sport is



egyben Európában és Skandináviában egyaránt, melyet a FIS 1997-ben felvett a hivatalos versenyszámai közé.

Magyarországon a telemark hagyományok fenntartása nem könnyű, bár van néhány fanatikus telemarkos, akik a sísport elterjedésének dacolva újra telemark felszerelést csatoltak. Megalakult a nem hivatalos Telemar Szövetség és 2007 óta tart országos bajnokságot. 2 versenyzőnk indult nemzetközi futamokon Tumbász Gergő, Báthory László és Nattán György, illetve hölgyeknél Béki Piroska.

### Versenyszabályok

**Telemark óriás műlesiklás:** A megfelelő felszereléssel 2 futamból áll. A kapukat telemark technikával kell megkerülni, kivéve ha sárga bójával van ellátva, amikor az alpesi technika is használható. A futamban egy ugrást kell végrehajtani, amelynek a hossza számít. Ha az ugrás hossza nem megfelelő (a minimum távolság jelölve van), vagy nem helyes a technikai végrehajtás a versenyző plusz másodperceket kap. A megfelelő telemark technika: a kötések hátul nincsenek rögzítve, ezáltal a sarok fel tud emelkedni. Az ívbelső sí kerül hátra, a két kötés közti távolság minimum 1 cipőhossznak kell lennie. Az íveket törésmentesen, gördülékenyen kell végrehajtani. Ez azt jelenti, hogy ha ívváltásnál a hátsó sí elindul előre, akkor nem szakadhat félbe az útja egészen a lábcseré végleges helyéig.

**Sprint** versenyeknek tartalmazniuk kell: 20-25 kaput, egy ugrást, egy korcsolyázó szakaszt és egy 360°-s fordulatot. Mindig 2 futamból áll.

**Klasszikus** versenyszámok esetében a verseny tartalmaz 1/3 rész óriást, 1/3 rész szupertelemarkot és egyharmad rész sprintet. Mindenképpen szerepelnie kell a versenyben egy vagy két 360°-os fordulatnak, minimum egy ugrásnak és egy tetszőleges elemnek, amit a terep lehetővé tesz.

**Telecross:** Nincsen megszabva kötelező stílus vagy technika. Minden fékezés egy másodpercet jelent a versenyzőnek. Az ugrások 3 zónára vannak felosztva, ha az első eléri a versenyző 6 büntető másodpercet, ha a másodikat eléri 3 büntető mp-t, ha a harmadikat akkor nem kap büntetést.

**Paralel Szlalom:** A verseny 11-17 kapuból áll. Egy ugrás kötelező. Egyenes kieséses rendszer jellemzi.



## Ellenőrző kérdések

### Többszörös választás

1. Mi jellemzi a telemarkot?

- A. Északi versenyszám
- B. Olimpián szerepel
- C. Van sprint versenyszáma
- D. Havas sportág
- E. Szimultán sportág

2. Mi a telemark?

- A. Síugrók landolási technikája
- B. Egy norvég tartomány neve
- C. A sílécek görbülete
- D. Egy feltatáló neve
- E. Egy sportág neve

### Alpesi versenyszámok

#### Alpesi síelés

Mint az már az első fejezetben is kifejtettem, az alpesi síelés versenyszámok azokban az európai országokban alakultak ki, ahol megfelelő síterek találhatók. Matyáš Zdarsky volt az első igazi alpesi síző, aki kedvtelésből lefelé siklott a havon egy hosszú botra támaszkodva. Georg Bilgeri őrnagy innovációja, a kétbotos technika a századforduló után terjedt el. Theodor von Lerch (Zdarsky ismerőse) 1911-ben Japánban is bemutatta az osztrák lilienfeldi felszerelést és a hozzá alakított sítechnikát. Viktor Sohm 1903 januárjában az Arlbergi Síklubot megalapította és ezzel megtette az első lépéseket az arlbergi régió fellendítésére, ami világszerte az egyik legismertebb és legpatinásabb síparadicsom. A szlalomozás a kapuk között a Svájcban élő Arnold Lunn angol sportember nevéhez fűződik. Hannes Schneider fejlesztette ki az alpesi technikát az 1920-as években, technikájában a medencéjének rotációjával segítette a kanyarodást oly módon, hogy a közben a hegylábhoz zárta völgylábat. Schneider először St. Antonban létrehozta Ausztria első síiskoláját 1922-ben, majd később az USA-ban és Japánban is oktatott. Mint azt már korábban is említettem, 1924. február 2-án megalakult Chamonix-ban a Nemzetközi Sí Szövetség (FIS), és a síelés egyből helyet kapott az első téli olimpia versenyei között. Az 1936-ban kiadott könyvükben Dr. Eugene Mathias német orvos és Giovanni Testa st. moritz-i síoktató a törzs munkájára fektetik a hangsúlyt az irányváltásnál. Hans Georg a versenyszerű síelésnél a térd munkájára fektette a hangsúlyt kanyarodásnál, melyet több folyóiratban is közölt. Az 1930-as évek végén Anton „Toni” Seelos tiroli síelő a kanyarodáskor lépésekkel váltotta fel használt az addig használt hókéző terhelés-tehermentesítést, azaz az egyik léccel odalép a másik sílécéhez, melyet manapság lépőtechnikával végrehajtott tehermentesítésnek vagy támsztott lendületnek nevezünk. Az 1940-es években Dr. Fritz Hoscsek által kifejlesztett technikánál a kanyarodásnál a



sílécek párhuzamosan maradtak, melyet a test súlypontjának emelésével és süllyesztésével érték el. A kanyarodás kezdetekor magasra emelte a súlypontját, közben azt leengedve kanyarodott, míg a befejezésekor a normál síelő állásba tért vissza. A sínemzetek Nemzetközi Síkongresszusokon jöttek össze, ahol megmutatták a világnak az általuk kifejlesztett különféle új technikákat. 1951-ben rendezték meg az első INTERSKI kongresszust az ausztriai Zürsben, ahol a nagy sínemzetek a térdtechnika mellett érveltek, azonban a franciák a rotációs technikát tartották üdvöztetőnek (a francia síoktatóképzés még most is a rotációstechnikán alapul). Az 1970-es években megszületett a Jetschwung (Hotdogging) nevű új technika, melyben a rendkívül mély testtartáson és a láb hajlításán, fordításán volt a fő hangsúly. A St. Anton am Arlberg-ben 1991-ben megrendezett Interski kongresszuson összesen 2500 fő résztvevő volt jelen 30 ország képviselőjében. A jelen lévők síoktatók arra a megállapításra jutottak, hogy a legfőbb cél, hogy érezze jól magát a sportolni vágyó turista, és nem kell csak egyetlen, éppen slágertechnikát a vendégekre erőltetni. Az első carvinglécek melyek mostanában is uralják a piacot az 1970-es, 1980-as években jelentek meg a Sziklás-hegységben (USA), az 1990-es évek közepétől már Európába is bejöttek. A lécek megjelenése után tíz évvel a versenysportba is helyet követelt magának a carving technika.



Lapp síző (fametszet 1673-ból, wikipedia.org)

*Chernel István* (részt vett Nansen grönlandi expedíciójában) kőszegi ornitológus volt az első, aki ezt az új sportágat megtanulta és bemutatta itthon. Chernel ettől egy lapp vadásztól tanult meg síelni Norvégiában, majd hazajövele után bemutatta az új sportot Kőszegen 1892-ben. „*A lábszánkázás kézikönyve*” című összefoglaló sízakkönyvét 1897-ben adta ki, mely a maga nemében egyedülálló volt a világon. Bély Mihály és Demény Károly a Budapesti (Budai) Torna (BBTE) két sportolója, alig egy hónappal a kőszegi bemutató után, egyenesen Krisztiániából (Oslo) hozatott sílécekkel mutatták be Budapesten is a sízést. Szabadka és Újvidék távon 1896-ban már sífutóversenyt is megrendeztek. Magyar Sí Klub néven 1908-ban alapították meg Magyarországon az első önálló sí egyesületet. Ennek folyományaként az első magyar bajnokságot 1911–1912 telén rendezték meg Tátraszéplakon. A Magyar Sí Szövetség 1913. július 15-én 14 egyesület által megalakult, mely a sportág népszerűségét és fejlődését is jelzi egyben.

Magyarország elsősorban a természeti adottságok miatt nem tartozik a sí nagyhatalmak közé, nem játszunk komoly szerepet nemzetközi szinten, jóllehet a sportág népszerű idehaza. Az utóbbi



években feltörekvő nemzedék szerencsére kis reménysugárral kecsegtetett Miklós Edit személyében.

### Versenyszabályok

#### **Lesiklás:**

Az alpesi síelés legősibb és leglátványosabb versenyszáma a lesiklás, ahol mintegy két percen keresztül, közel 100 kilométeres átlagsebességgel, sokszor 140-150 kilométeres óránkénti csúcssebességgel száguldanak le a versenyzők a meredek pályán. A versenyzőknek komolyan kell felkészülniük erre, egy átlagember talán még le sem mer jönni a pályájukon. A "tojástartásban" való lehető leggyorsabb siklást és technikailag tökéletesen kivitelezett ugrások sorozatát kell bemutatni a győzelemhez, melyhez bátorság és eltökéltség is szükséges. A lesikló versenyszámot egy futamban rendezik meg az előre kijelölt pályán, melyen a 4 stangliból és két zászlóból álló nyitott iránykapuk jelzik a helyes irányt. A versenyek előtti hivatalos edzéseken a versenyzők egyszer időre futva begyakorolhatják a pályákat. Az öltözéket a lehető legáramvonalasabban alakítják ki, A lesikló sí mérete és formája különleges. A leghosszabb és legszélesebb sík használatosak, a telemark ívük rendkívül nagy, hogy elősegítse a biztos iránytartást egyenes siklás közben. Kiemelkedő versenyzőnk Miklós Edit.

#### **Műlesiklás**

Ez a versenyszám a második legősibb, viszont a lesikló számok között a leglassabb, de az egyik legtechnikásabb terület. A verseny két egymást követő, eltérő nyomvonalon kitűzött pályájú futamból áll, ahol a két stangliból álló kék és piros kapuk váltogatják egymást. A műlesikló pálya általában 45-75 kapuból áll, a kapuk egymástól való távolsága 0,75-15 m-ig terjed, míg a stanglik közötti távolság 4-6 m között van. A kapuk lehetnek nyitottak, zártak vagy ferdek, könyökök és telegrammok elhelyezés szempontjából, melyet a pálya határoz meg elsősorban. Egy futam 45-55 másodperc időtartamú, ahol az indítás rajtszám-sorrendben történik, míg a második futamra fordított sorrendben indítják az első 15 legjobb időeredményt elért versenyzőt a fair play miatt. Az időeredményeket összeadják, és ez alapján hirdetnek győztest. A versenyzők védőfelszerelést viselnek. A szakág megköveteli a megfelelő technikai és erőnléti felkészülést, szükség van mozgékonyagra, gyorsaságra és a kellő koncentrációra is a győzelemhez.

#### **Óriásműlesiklás**

A verseny két futamból áll különbözően kitűzött pályákon, ahol a négy stangliból és két zászlóból álló kék és piros kapuk váltogatják egymást. A stanglik távolsága 4-8 m, a kapuk távolsága nem lehet kisebb, mint 10 m. A kapuk elhelyezés szempontjából lehetnek nyitottak, zártak vagy ferdek. A pálya nyomvezetése az előbb leírtaknál nagyobb ívekből áll, ez biztosítja a gyorsabb haladást. A kanyaros pályát ritmusosra tűzik ki, ahol rövid siklási fázisok és nagy sebességű kanyarok váltakoznak, és ezzel próbára teszik a versenyzők technikai tudását és



alkalmazkodó képességét. Ebben a versenyszámban a műlesikláshoz hasonló a két futam lebonyolítása. Az óriásműlesiklás a síversenyzés egyik legnehezebben elsajátítható versenyszáma. A versenyfutamok időeredménye 1'10" -és 1'30" között van általában. A legújabb FIS kongresszuson előtérbe került az a gondolat, hogy ennek a versenyszámnak megszűnt a jelentősége és vegyék le a nemzetközi versenyek programjáról, azonban még hivatalos döntés nem született erről.

### **Szuper-óriásműlesiklás**

A legfiatalabb versenyszám, ahol a pálya csak nyitott és zárt kapukból áll. Felfogható az óriásműlesiklás és a lesiklás közötti versenyszámnak is, melyben a nyitott kapuk 6-8 m, míg a zárt kapuk 8-12 m távolságban vannak. A versenyt egy futamban rendezik meg, és ha terep megengedi kis ugrató is beletelhető a pályába.

### **Alpesi összetett**

A verseny lesiklásból és műlesiklásból tevődik össze. Az egy-egy versenyszámban elért időeredményeket átszámolják pontokra, majd azokat összeadják. A legkisebb pontszámmal rendelkező versenyző nyeri a versenyt. Csak az a versenyző értékelhető, aki sikeresen teljesítette mindkét versenyszámot. Kiírhatnak egyéb összetett versenyeket is több számból. Akár kapcsolhatnak más sportokat is, pl.: sí-vitorlázás vagy sí-vízisí, stb.

### **Paralel versenyek**

Maximum 32 indulót engedélyeznek az egyenes kieséses rendszerben megrendezendő két futamban. Ez esetben 16 nyertes marad, akik újra összemérik tudásukat. Az egyik csapat halad a piros pályán a másik a kéken. Az utolsó öttől nyolc helyet időeredmény alapján döntenek el. A 3. 4. helyért viszont újra indulnak.

### **Sí-cross**

Egy épített pályán, (meghatározott nehézségi fokkal) a 4 versenyző egyszerre rajtol. Különböző akadályokat (ugratás, kapuk, huplik), és egymást legyőzve kell a versenyzőknek teljesíteni a pályát. Általában egyenes kieséses rendszerben történik a válogatás, az első kettő továbbjut a következő futamba. Az utolsó futam győztese a verseny első helyezettje.

### **Terepsízés-Free ride**

Egy tetszőleges terep kiválasztása után a versenyzők egyenként teljesítik a távot. A ritmust, a végrehajtást pontozzák a szabad, érintetlen pályán. Sok versenyen fel is kell túrázni a starthelyhez.



## **Carving**

A nemzetközi versenyek általában kétszintűek. Az első szinten kvalifikálják magukat a versenyzők, a második maga a bajnokság. A verseny elődöntőkből és döntőkből áll. Két futam lehetséges, aki teljesíti az elsőt, annak nem kötelező elindulni a másodikon. A két futam közül a jobbik eredmény számít. Az első 5 nő és 10 férfi jut be a döntőbe. A versenyt nem csak az elért időeredmény, hanem 1-100-ig terjedő pontszám is meghatározza. A síbot és a lesiklóruha használata tilos, a kötéselemelés nem lehet magasabb, mint 100mm, bukósisak kötelező. A pálya hossza minimum 200 m, ahol huplik, ugratók, kijelölt carving zónák követik egymást, hogy a versenyt izgalmassá tegyék. Egy ívben minimum 1, maximum 3 bója található. A 2 bója közötti távolság 2 m-től 5 m-ig terjed. A bóják pontozva vannak nehézségük szerint: piros 5, sárga 4, kék 3. A cél előtti utolsó carving zónában csinálnia kell a versenyzőnek egy 360°-os fordulatot, mielőtt áthalad a célvonalon.

## **FIS-en kívüli versenyek:**

- Formációs versenyek (versenykiírás szerint)
- Síoktatók versenye (ISIA világbajnokság)

## **Formációs versenyek**

Általában a megrendező országtól függenek a verseny feltételei, nincs konkrét előírás. Leginkább minimum 6 fős formációs csapatok indulhatnak és különböző kötelező, illetve szabadon választott gyakorlatokat kell bemutatni. Ezek mellett egyéni bemutatások is szerepelhetnek a versenyszámok között.

## **Síoktatók versenye**

Óriásműlesikló pályán egy, vagy két futamban versenyezhetnek a hivatásos, oktatói vizsgával rendelkező nők illetve férfiak. Az egyes országok versenykiírásai tartalmazzák, hogy milyen országok, milyen oktatói igazolványait fogadják el a versenyen. A bemutatások nemcsak gyorsaságra, hanem technikai pontosságra is koncentrálnak, melyeket pontoznak.

## **Síakrobatika-Free style**

A síakrobatika az 1960-as években alakult ki az USA-ban. A Salomon sportszerekkel foglalkozó gyártó hozta létre az első profi freestyle csapatot üzleti célból. Jól gondolkodtak az üzlet felől, ugyanis a fun parkokban csúszkálók 40–45 százaléka freestyle síelő az Egyesült Államokban és Kanadában, ez az arány Franciaországban 35–40 százalék. Az 1970-es évek elején szervezték első freestyle versenyeket, és a nagy népszerűség miatt 1979-ben a FIS is elismerte hivatalosan. 1986-ban tartották meg az első freestyle világbajnokságot, a franciaországi Tignes-ben. A másodikat három év elteltével, 1989-ben rendezték meg, azóta kétévente találkoznak egymással a





legjobbak. 1988-ban debütált a sportág a téli olimpiákon, akkor még bemutató sportágként. 1992-től mogulban, 1994 óta aerialban versenyeznek a sportolók az aranyéremért az ötkarikás játékokon. Jelenleg 30 ország rendez nemzetközi versenyeket, mely a NOB hivatalos elismerése után egyre dinamikusabban fejlődik. Az FIS világkupákat ebben a szakágban az afrikai kontinensen kívül mindenhol rendeznek. A téli X-Games a legrangosabb extrém sportrendezvény, ahol évenként rendeznek freestyle síversenyeket is. A szórakoztató, látványos és egyben nehéz síakrobatika magába foglalja az ugrás, a mogul és a síbalett szakágakat (az első kettő olimpiai versenyszám csak). Ehhez a versenysorozathoz már TWINTIP (duplacsőrű) sílécet használnak. Ez a stílus is arra törekszik, hogy minél inkább visszahódítsa a sítől snowboardra átpártolókat. A snowboard versenyszámaikat is felhasználva kialakítottak egy új iskolát és kiegészítették érdekes, izgalmas versenyszámokkal.

Magyarországon az első freestyle síverseny 2005-en, a Westend City Center bevásárlóközpont tetőparkolójában felépített sáncon volt megrendezve. Sajnos eddig magyar sportolók nélkül zajlottak a téli olimpiák, mai nem csoda, hiszen ebben a szakágban is a sí nagyhatalmak számítanak a legeredményesebbek.

### Versenyszabályok

#### **Síbalett**

A síbalett időtartama 2 perc, mialatt a sízó az általa választott és megkoreografált lépésekből, forgásokból, ugrásokból és akrobatikus mozdulatokból álló lesiklását bemutatja. A pálya csak egyenletes lejtésű, teljesen simára egyengetett és akadálymentes felületű lehet, melyen a hó is megfelelő minőségű. Starthely nincs, a versenyző a pálya bármelyik részéről indulhat és a neki tetsző helyen fejezheti be a produkcióját. Az indítóbíró akkor ad jelt a zenei bejátszásra, ha a sportoló jelzi neki a felkészültségét. Egyfelől a kivitelezést és a stílust (50%), másfelől a gyakorlat technikai nehézségét (50%), pontozzák a bírók.

#### **Buckasízés (Single moguls, old school)**

A buckasízésnek két szakága van az olimpiai single mogul és a dual mogul. Annyiban különböznek egymástól, hogy egyszerre 1 vagy 2 versenyző van a pályán. Héttagú versenybírószám pontozza a csúszás közben a két beépített ugratón bemutatott egy-egy trükköt a 200 méter hosszú pályán, mely általában 1–1,5 méter magas mesterséges buckákkal sűrűn teleépített. A végeredményt a síelés stílusa (50%), az ugrások nehézsége és kivitelezése (25%) és a sebessége (25%) adja ki. A síakrobatikában tehát a kivitelezés minősége és a teljesítmény egyaránt fontos.

#### **Ugrás-Aerials new school**





A freestyle stílusú sielés állandóan változik, megjelentek már olyan ágai, mint például a félcső, a big air, a street és fun park nagy médiaérdeklődés mellett. A trükköket állandóan továbbfejlesztik, az ugrások egyre látványosabbak és magasabbak. A sportág hangulata snowboardos jellegű, és emiatt az új generáció tagjai számára is vonzó lett. A versenyzőknek ugrásokat kell végrehajtani, amiknek meghatározott nehézségi fokuk van. 3-féle meredekségű lejtő közül választhatnak. Az ugrásokhoz botot nem használnak, történhetnek előre, hátra, vagy függőlegesen, melyeket bírók pontoznak. *Big air* esetében az ugrás minősége, magassága, spontaneitása és nehézségi foka számít. A versenyző érkezik a lejtőnek háttal, hiszen a twintip sílécek ezt lehetővé teszik. A résztvevőknek két másfajta akrobatikus ugrást kell bemutatniuk. A végeredményt az elrugaskodás és az elért magasság (20%), a kivitelezés (50%) és a földet érés biztonsága (30%) adja ki ebben a szép és új sportban, melyben a sielés az akrobatikával párosul.

### **Negyedcső, félcső**

Ugyanúgy működik a pontozás, mint a snowboardnál.

### **Terep park (Slope style)**

Érdekes épített pálya, mely során a versenyzőknek korláton kell csúszni, döntött kanyarban meg kell tenni 360°-os fordulatot, ugrania kell és emellett az idővel is versenyzik. A pályát elhagyni és a sítbotot használni nem lehet.

### **Ellenőrző kérdések**

#### **Párosítsa össze**

1. Mely olimpiai versenyszám hova tartozik?

- Alpesi sí ()
- Síakrobatika ()

lesiklás, slope style, műlesiklás, óriás műlesiklás, félcső, szuperóriás műlesiklás, sí cross, akrobatikus ugrás, mogul

#### **Egyszerű választásos**

2. Melyik a legrégebbi alpesi sí versenyszám?

- A. Lesiklás
- B. Óriásműlesiklás
- C. Műlesiklás
- D. Szuper-óriásműlesiklás

3. Melyik a legújabb alpesi sí versenyszám?



- A. Lesiklás
  - B. Óriásműlesiklás
  - C. Műlesiklás
  - D. Szuper-óriásműlesiklás
4. Melyik alpesi versenyszám a legújabb az olimpián?
- A. Lesiklás
  - B. Siakrobatika
  - C. Műlesiklás
  - D. Slope style
5. Melyik versenyszám van veszélyben az olimpiai megjelenést tekintve?
- A. Lesiklás
  - B. Óriásműlesiklás
  - C. Műlesiklás
  - D. Siakrobatika
6. Melyik alpesi versenyszám a leggyorsabb?
- A. Lesiklás
  - B. Óriásműlesiklás
  - C. Műlesiklás
  - D. Szuper-óriásműlesiklás
7. Melyik alpesi sí versenyszám a leglassabb?
- A. Lesiklás
  - B. Óriásműlesiklás
  - C. Műlesiklás
  - D. Szuper-óriásműlesiklás
8. Melyik versenyszámban van 2 futam?
- A. Lesiklás
  - B. Slope style
  - C. Műlesiklás
  - D. Szuper-óriásműlesiklás
9. Melyik alpesi sí versenyszámban kötelező teljesíteni a pályát edzésen?
- A. Lesiklás
  - B. Óriásműlesiklás
  - C. Műlesiklás
  - D. Szuper-óriásműlesiklás
10. Melyek szimultán versenyek az alábbiak közül?
- A. Akrobatikus ugrás
  - B. Óriásműlesiklás
  - C. Sícross
  - D. Szuper-óriásműlesiklás



## Hódeszka-Snowboard

Sherwin Poppers szörfös 1960-ban egy szörfdeszkán lecsúszott a Colorado hegység havas lejtőin. 1966-ban már elkészítette az első valódi snowboardot, az 1970-től pedig széles körben elterjedté, népszerűvé vált és egyre többen akartak versenyezni is.



Burton freestyle snowboard deszka

Jake Burton Carpenter megszállott síelő és szörfös, 1968-ban részt is vett a snurferbajnokságon Michigan-ben. A deszkára állítható papucsokat épített, amelynek segítségével a lábát szorosan tudta rögzíteni a deszkához, mellyel sokkal egyszerűbb volt siklani és ugratni egyaránt. 1977-ben Vermontban megalapította a cégét, ami 20 év elteltével az egyik legnagyobb gyártó lett a piacon. 1970-ben Dimitrije Milovich is szörfös múlttal kezdett neki a poliészter deszkák gyártásának, melynek eredményeképpen megjelentek a „V” alakú és a swallowtail (szűz hóban ma is használják) Winter stick deszkák. Tom Sims egykor gördeszka világbajnok az 1970-es évek közepére tökéletesítette saját snowboardját, ami hasonló volt a Winter stickhez. A laminált üvegszövetet famagra építette és acél éllel látta el, mely technológiát a mai napig használják (Woodcore).

Az utóbbi 20 évben az események felgyorsultak a sportág körül, a média felkapta, és dőlni kezdett a pénz. 1990-ben megalakult a Nemzetközi Hódeszka Szövetség (ISF), amely négy évre rá a Nemzetközi Sí Szövetség (FIS) fennhatósága alá került. A téli olimpiák egyik legfiatalabb sportága 1998-ban Naganóban mutatkozott be a hivatalos műsorban.

A snowboardcross, a half-pipe, valamint a párhuzamos óriás-műlesiklás (2002), illetve a slopestyle (2014)(terep és park) már a téli olimpia műsorát színesíti és férfiak, nők mindhárom versenyszámban külön-külön küzdenek az érmeért.



## Versenyszabályok

Jelenleg megkülönböztetünk kétféle stílust: az alpesit és a szabad stílust. Az alpesi felszerelésben kemény cipőt és alpin deszkát, míg a free style-ban puha cipőt és kétoldalt csőrrel ellátott deszkát használnak. Alpin felszereléssel a szlalom és óriás versenyszámokban indulnak. Beszélhetünk egy úgynevezett kevert felszerelésről is, melyet a krosszversenyeken használnak előszeretettel. Ezek a felszerelések (free-ride) puha cipőt, puha kötést, de keményebb deszkát tartalmaznak és nincs felgömbítve a hátuljuk.

### **Snowboardcross**

A minimum 100 – maximum 240 méter szintkülönbségű pálya átlagos pályameredeksége 15–18 fokos. A pályaként funkcionáló kijelölt lejtőnek minimum 30 méter szélesnek kell lennie, amin a szlalom pálya különböző színű kapuit egy hosszú és egy rövid rúd által határolt zászló alkotja. A vonalvezetést a megfelelő szögben leszúrt kapuk adják ki a versenypályán. A futamonként 4 versenyző beérkezési sorrendje alapján a férfi döntőben 32, míg a nőiben 16 fő juthat be. A BX verseny a futott versenyidők alapján kvalifikálják magukat a versenyzők a döntőbe. A következő futamban a starthelyet a két elsőnek beérkező versenyző sorrendje határozza meg. A futam végeredményét a deszka elejének vagy a célfotó is kell az sorrend megállapításához, hiszen a selejtezőből kvalifikációs idő is dönthet. Védőfelszerelések használata erősen ajánlott, versenyek alatt kötelező. A helyzetből adódó testi érintkezést videón nézik vissza, a vitás esetek elbírálása a versenybírószám feladat. A verseny végeredményét a döntőben kialakult sorrend jelenti és igaz ez a kisdöntőben (5-8) kialakult helyezésekre is.

### **Parallel óriás-műlesiklás**

A pályán két versenyző egymás mellett versenyez egy időben, *közel* azonos (pályatűzés, talajadottság, hóviszony) feltételek között. A minimum 18 kapuval kitűzött 400-700 m hosszú pálya szintkülönbsége 120 és 200 m közötti, ahol a kapuk közötti távolság 20–25 m. A kapuk rövid (belső) és hosszú (külső) stangliból állnak, közöttük háromszög alakú zászlóval. Piros stanglikkal és piros zászlókkal a bal pályát kell jelölni, míg a jobb pályát kék stanglikkal és kék zászlókkal kell kitűzni. A rajthelytől az első kapu 8 m és 10 m közötti távolságban van. Rajtszám alapján minden sportolónak egy kvalifikációs futama van sorsolt pályán. Akiknek értékelhető volt az első futamuk, pályacserével indulnak a második kvalifikációs futamban, majd a két futam időeredménye lesz egyben a kvalifikációs idő.

### **Parallel műlesiklás**

Hasonlóan az előbb leírtakhoz, a verseny ugyanazon elven működik, csak a kapuk közelebb vannak elhelyezve egymás után. Létezik tripla változata is.



### **Félcső (Half-pipe)**

Speciális módon épített U alakú versenypálya, ahol a résztvevők a látványos ugrásaikat az enyhén lejtős félcsőben oda-vissza csúszva mutatják be. Mindkét oldalon valami trükköt hajtanak végre, amit pontoznak. Érkezhetnek előre, vagy háttal, a hangsúly mindig a fordulón van. A versenybírák az ugrások nehézségei és kombinációi alapján hirdetik ki a végeredményt.

### **Terep park- slope style**

Érdekesen megépített pálya, mely során a versenyzőknek korláton kell csúszni, döntött kanyarban meg kell tenni 360°-os fordulatot, ugrania kell és emellett az idővel is versenyzik. A pályát elhagyni nem lehet.

### **Big Air**

Lásd alpesi sí, csak snowboard felszereléssel végrehajtva.

### **Ellenőrző kérdések**

#### **Igaz-Hamis**

1. A snowboard már 1932-ben megjelent az olimpiai programban.
2. A sí és snowboard cross egyaránt jelen van az olimpián.
3. Snowboardben paralel versenyeket is szerveznek.
4. Nők és férfiak egyaránt versenyeznek az olimpián snowboardban.
5. Az akrobatikus ugrást a szekvenciális szubjektív sportokhoz soroljuk.

#### **Kifejtős**

1. Mi különbözteti meg az északi versenyszámokat az alpesitől?
2. Mely északi sportágak jelennek meg a téli olimpiákon?
3. Mi jellemzi a crossversenyeket általában?



4. Miért látványosak a parallel versenyek?
5. Mióta olimpiai sportág a snowboard?
6. Mi a legújabb havas versenyszám a téli olimpiákon?
7. Milyen versenyszám a mogul?
8. Mit jelent a telemark?

### **Összefoglaló kérdések**

1. Melyik sportágban versenyeztek a kezdetektől az olimpián nők és férfiak egyaránt?
  - A. Snowboard
  - B. Sífutás
  - C. Síugrás
  - D. Curling
2. Mely téli versenyszámok jelentek meg a nyári olimpiákon?
  - A. Jégtánc
  - B. Műkorcsolya
  - C. Bandy
  - D. Jégkorong
  - E. Síugrás
  - F. Egyik sem
3. Hogy nevezték eredetileg az 1. téli olimpiát?
  - A. Nemzetközi havas hetek



- B. Téli olimpia
  - C. Nemzetközi téli sporthét
4. Melyek tartoznak az északi versenyszámok közé?
- A. Síugrás
  - B. Telemark
  - C. Lesiklás
  - D. Snowboard
  - E. Sífutás
5. Hány perces a Műkorcsolyában a Rövid program?
- A. Maximum 2 perc 50 másodperc
  - B. Nőknél 2, férfiaknál 2 perc 30 másodperc
  - C. 4 perc
6. Mi a FIS?
- A. Nemzetközi sí szövetség
  - B. Nemzetközi jégkorong szövetség
  - C. Nemzetközi snowboard szövetség
  - D. Nemzetközi korcsolyázó szövetség
7. Melyik alpesi versenyszám volt az első a történelemben?
- A. Műlesiklás
  - B. Síugrás
  - C. Lesiklás
  - D. Sícross
8. Mely sportágak esetében nem volt folyamatos az olimpiai szereplés?
- A. Curling
  - B. Jégkorong



- C. Lesiklás
- D. Szkeleton
- E. Szánkó

9. Milyen sportág szövetségei az alábbiak:

- A. IIHF
- B. ISU
- C. FIS
- D. IBU
- E. ICF

10. Mióta olimpiai versenyszám a Síugrás?

- A. 1924-től mindkét nem
- B. 1924-től csak férfi
- C. 1920-tól
- D. 1960-tól

11. Mely állítások igazak a szinkronkorcsolyázásra?

- A. 16 főből áll a csapat
- B. Csak nők versenyeznek
- C. Férfiak is részt vehetnek a csapatban
- D. Jégcsatornában zajlik a verseny

12. Milyen versenyszámokat tartalmaz a síakrobatika?

- A. Mogul
- B. Cross
- C. Síugrás
- D. Slope stile
- E. Mindegyik





13. Hányadokból áll egy Bandy mérkőzés?

- A. Félidőkből
- B. Harmadokból
- C. Negyedekből

14. Snowboard olimpiai versenyszámai:

- A. Műlesiklás
- B. Paralel óriás műlesiklás
- C. Félcső
- D. Slope stile
- E. Boardercross

15. Hány percesek a játékidők az alábbi sportágakban:

- A. Jégkorong
- B. Bandy
- C. Ringette

16. Melyek azok az alpesi versenyszámok, ahol nem egy futam van?

- A. Műlesiklás
- B. Óriás műlesiklás
- C. Szuper óriás műlesiklás
- D. Lesiklás
- E. Sícross

17. Mely havas versenyszámok szerepeltek az első Téli Olimpia programjai között?

- A. Lesiklás
- B. Sícross
- C. Síugrás
- D. Sífutás



E. Északi összetett

18. Milyen versenyszámok vannak a műkorcsolyában?

- A. Páros
- B. Női, férfi egyéni
- C. Rövid program
- D. Kötelező tánc
- E. Mindegyik igaz

19. Hogyan számítják a végeredményét a síugrásnak?

- A. Csak a távolság számít
- B. Csak a technika számít
- C. Pontozzák a technikát és mérik a távolságot

20. Mióta olimpiai versenyszám a snowboard?

- A. 1924
- B. 1960
- C. 1990
- D. 1998

21. Mikor lett a női Biathlon olimpiai versenyszám?

- A. 1998
- B. 1992
- C. 2010
- D. 2014

22. Hány főből állnak az alábbi csapatok?

- A. Jégkorong
- B. Bob
- C. Sífutás váltó



## **ÁBRÁK JEGYZÉKE**

1. Szabványos gyorskorcsolyapályák rajzai
2. Hivatalos jégkorong pálya és felszerelések
3. Bandy játéktér. Az 5 bedobás kör megegyezik a jégkorongba említettekkel (Gallovits at al 2011)



## **FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM**

Béki P. (2015): Ökölvívó szabálykönyv, MÖSZ, Bp. ISBN 978-962-12-2349-1

Béki P. (2015): Masculine brave in the feminine winter sports. Applied Studies in Agribusiness and Commerce (APSTRACT): An internationally recognised journal of business and commerce. Debrecen

Dosek Á, Miltényi M. (1995): A sízés. TF, Budapest

Dosek Á, Ozsváth M. (2005): A sízés +3. TF, Budapest

Gallovits L, Honfi L, Széles-Kovács Gy. (2011): Sport A-tól Z-ig. Általános és különleges sportágak ismerete. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.

Ivanics Tibor (1998): Magyarok a téli olimpiai játékokon, Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest

Magyarok az olimpiai játékokon 1896–2004, Athéntól Athénig, a Magyar Olimpiai Bizottság hivatalos kiadványa, Budapest

Takács Ferenc: A modern olimpiai játékok, Változó Világ Könyvtár, 19. kötet. Budapest

Torino 2006, a XX. téli olimpiai játékok könyve, Aréna 2000 Kiadó, Budapest

Sportágakhoz tartozó nemzeti szakszövetségek honlapjai